№5 (533) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Ка

В каждой школе появится врач

Как работает йодная сетка

Пусть пчела ужалит

Рожать лучше до 26 лет

ЧЕРЕМША В САЛАТЕ ХОРОША

Какая польза от рыбалки?

Жизнь полосатая, но цвета человек выбирает сам

Такой случай

Добро имеет свойство возвращаться

На трассе Москва — Уфа фура вылетела на полосу встречного движения и врезалась в микроавтобус с паломниками из Марий Эл.

Он следовал в село Дивеево к Серафиму Саровскому. Погибли 5 человек, пострадали 9. Среди пострадавших врач-невролог поликлиники №4 из Йошкар-Олы Светлана Художникова. Все дальнейшие события — свидетельство безмерной любви пациентов к этому удивительному доктору.

...Она очнулась в реанимации больницы в городе Лысково, Нижегородской области, с множественными переломами тазовых костей. А дальше началась эстафета добра и реальной помощи. Патриарх Кирилл, узнав о происшедшем, позвонил митрополиту Нижегородскому и Арзамасскому Георгию. Тот навестил больных, принес цветы и фрукты. Приезжал архиепископ Йошкар-Олинский и Марийский Иоанн, помог деньгами. В это время в поликлинику №4 в Йошкар-Оле один за другим обращались пациенты Светланы Ивановны. Приносили деньги, на которые потом лежачим больным в Лысково покупали памперсы. Нашелся человек, который ежедневно приносил в больницу свежую домашнюю еду. Пациенты и друзья постоянно дежурили у постели доктора и по очереди варили холодец, чтобы кости лучше срастались.

Через полгода врач Художникова вышла на работу. Пациенты радовались ее выздоровлению, несли ей маленькие иконки. Сегодня их в кабинете Светланы Ивановны десятка два — как напоминание о душевной щедрости и милосердии дарителей. Каждый день доктор заказывает молебен о болящей Фотинии с благодетелями — воздает тем, кто молился за ее здоровье и ждал возвращения.

СТО ГРАММОВ ПРИНИМАЮТ ДЛЯ ХРАБРОСТИ, А ТРИСТА И БОЛЬШЕ — ДЛЯ ПОДВИГОВ.

Знаете ли вы, что...

● Зубы непосредственно связаны с памятью. Всякий раз, когда стоматолог удаляет вам зуб, у вас чуть-чуть короче становится память. Это объясняется тем, что при удалении зуба происходит разрыв нервов, соединяющих зубы с мозговыми центрами.

● Не обнаружена связь между едой на ночь и увеличением массы тела. Еда ночью еще не означает, что она является причиной ожирения. Люди прибавляют в весе потому, что потребляют калорий больше, чем могут переварить. Страдающие ожирением, как правило, просто много едят и чаще, чем 3 раза в день.

● Бессонницу вызывают лекарства: гормональные препараты, которые часто выписывают при астме (кортикостероиды), пилюли и сиропы от кашля, лекарства, понижающие давление, некоторые обезболивающие, в состав которых входит кофеин. Если чехарда со сном началась после приема какого-то лекарства, возможно, надо скорректировать дозу или заменить препарат.

Новости

СОЗДАНА ИСКУССТВЕННАЯ ПЕЧЕНЬ

Российские ученые создали искусственную печень. Планируется ее трансплантация человеку. Появился шанс жить дольше у тех людей, кто злоупотребляет алкоголем, лекарствами и неправильно питается. У животных, которым была пересажена искусственная печень, организм полностью восстановился, аппетит такой же хороший, как и до операции. Ученые уверены, что, кроме старости, животным больше ничего не угрожает, и собираются выращивать другие органы.

ЭЛЕКТРОШОКЕРЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

В Китае запретили лечить электрошокерами людей, зависимых от компьютерных игр и Интернета. После таких процедур пациенты почти не говорят, боятся выходить из дома. Такая зависимость считается психическим заболеванием. Лечатся от него не в психушке, а в специальных лечебницах. Цена курса за полгода — 9 тысяч долларов.

СВОИ ПРОТЕЗЫ БУДУТ ДЕШЕВЛЕ

В России может начаться производство эндопротезов, имплантов для черепно-мозговой и черепно-лицевой хирургии с помощью 3D-печати. Это стало возможным благодаря контракту с немецкой компанией. Сейчас в России не производят массово протезы и импланты. При этом в них нуждаются сотни тысяч пациентов в год. Качество российских протезов не будет уступать импортным аналогам. С помощью 3D-печати также можно создать аппараты, которые помогут пациентам быстрее восстановиться после операции, снизить количество осложнений и не потребует больших расходов.

■ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК ВЫРАБАТЫВАЕТ ДВА БОЛЬШИХ БАССЕЙНА СЛЮНЫ.

■ КРОВЬ ЧЕЛОВЕКА «БЕГАЕТ» ПО СОСУДАМ ПОД ОГРОМНЫМ ДАВЛЕНИЕМ И СПОСОБНА ВЫСТРЕЛИТЬ НА РАССТОЯНИЕ ДО 10 МЕТРОВ.

■ ЧТОБЫ СКАЗАТЬ ДАЖЕ САМЫЕ КОРОТКИЕ СЛОВА, ЧЕЛОВЕК ЗАДЕЙСТВУЕТ 72 МЫШЦЫ.

Кошмарики *Непонятная болезнь*

Что-то ползает под кожей...

В РОССИИ ПОЯВИЛАСЬ НЕИЗВЕСТНАЯ НАУКЕ БОЛЕЗНЬ. ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ЗАГАДОЧНЫМ НЕДУГОМ, ВРАЧИ НЕ БЕРУТСЯ СТАВИТЬ ДИАГНОЗ.

В это трудно поверить...

Ее симптомы вызывают оторопь у ученых и опытных врачей: пациенты жалуются, будто у них под кожей двигается что-то живое. В это трудно было поверить, но еще труднее — лечить. А больные увольняются с работы, уходят из семей. Тысячи людей пытаются найти лекарство от своего недуга. «За полгода у меня выпала половина волос, но все анализы показывают, что со мной все в порядке», — говорит Жанна из Самары. «Я еле хожу, постоянный упадок сил, как будто всю ночь разгружал вагоны», — жалуется Игорь из Челябинска. «Серый цвет лица, черные синяки под глазами. Подруги говорят, что я похожа на живой труп», — говорит Лена из Воркуты. «На коже высыпания — красные, бурые, фиолетовые пятна», — жалуется Катя из Екатеринбурга. Сергей Абрамов уверен, что подцепил болячку от своей случайной любовницы. Лишь наутро рассмотрел новую подругу поближе. Болезненный вид, прыщи, редкие волосы. Он спросил, что с ней. Ответила, мол, авитаминоз. А через две недели «авитаминоз» начался у Сергея. Проснулся с утра совершенно разбитым, потом появились сыпь и зуд. Сдал все анализы, но врачи лишь пожимали плечами. В итоге поставили диагноз депрессия и прописали антидепрессанты.

Люди с признаками нового недуга жалуются практически на все — от головной боли до учащенного сердцебиения.

Микроорганизмы воюют друг с другом

Все люди, которые находят у себя признаки нового недуга, жалуются практически на все — от головной боли до учащенного сердцебиения. Профессор микробиологии Георгий Осипов — первый и единственный, кто поставил на кон свою репутацию, занявшись загадочной болезнью. Он обследовал 10 человек со странными симптомами и решил, что во всем виноваты патогенные микроорганизмы. В организме человека, по меньшей мере, сто триллионов микроорганизмов. Это где-то три килограмма веса, которые оседают на стенках кишечника. И вот по неизвестным науке причинам они вступают в войну друг с другом. Эта биологическая война часто приводит к воспалительному процессу, который невозможно диагностировать. Потому что у пациентов наблюдаются то проблемы с нервной системой, то с желудочно-кишечным трактом. Происходит сбой в работе всех органов. А симптомы говорят о разных болезнях.

Самое интересное, что очередные приступы заболевания возникают после приема сладкой пищи. Больные в один голос жалуются, что, как только сахар попадает в кровь, такое ощущение, будто монстр внутри набирает силу — усиливается кожный зуд и другие симптомы.

Некоторые медики таким людям ставят диагнозы невроз или даже психоз.

Как лечиться от новой болезни, никто не знает

Единственный совет — не есть сладкого. Питаться так, как раньше питались наши предки, — небольшого количества пищи достаточно, так как желудок рассчитан на горсть, и ферментов выделяется на горсть. То, что не ферментировано, начинает гнить и бродить, а это увеличивает количество определенных микробов. Никаких овощей и фруктов каждый день. Ведь раньше люди питались дарами природы только осенью, когда урожай созрел, а теперь их едят круглый год. И никакой еды из морозильника — ведь раньше холодильников не было. Купил свежее — сразу приготовил. Под запретом любые газировки. И очень важно следить за работой кишечника. Если у вас есть живот и лишний вес, значит, вы нездоровы. Ешьте по чуть-чуть, например горсть орехов, кусочек мяса.

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ, ЧТО ОЧЕРЕДНЫЕ ПРИСТУПЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЗНИКАЮТ ПОСЛЕ ПРИЕМА СЛАДКОЙ ПИЩИ. МОНСТР СЛОВНО НАБИРАЕТ СИЛУ — УСИЛИВАЕТСЯ КОЖНЫЙ ЗУД.

«Когда я ем, вода должен бижат!..»

Дед наш лежит в стационаре. Прихожу к нему, чтобы покормить домашней едой. Ходячим больным разрешено есть в столовой то, что приносят родственники. Заходим в столовую, там сидит семья восточных людей, пришедших в гости к своему больному деду. Мужчины в тюбетейках, женщины в национальных костюмах. Столик накрыт скатертью, на нем стопка лепешек, виноград и что-то лежит в судках. Около столика — раковина-рукомойник, из крана хлещет холодная вода. Подхожу, закрываю кран. Аксакал возмущенно восклицает: «Зачэм?» Отвечаю, что, наверное, кто-нибудь из больных забыл закрыть. Дед принимает очень важный, даже напыщенный вид и говорит: «Когда я ем, вода должен бижат!» Видно, у водопада жил где-то у себя в горах Копетдага.

С. Егорова, Туркменистан

Росла, росла и... выросла

К сожалению, в онкологию попадает все больше людей с запущенными опухолями. Об этом мы беседуем с доктором медицинских наук, профессором Игорем Хатьковым.

...Хирурги Ростовского НИИ онкологии Минздрава России успешно удалили липосаркому весом 20 кг. По признанию больного, в течение года он замечал, что у него как-то странно увеличивается живот. Но к врачу не пошел. А может, он и был у докторов, но те не обратили внимания на этого пациента.

— Игорь Евгеньевич, откуда появляются пациенты с гигантскими опухолями?

— Так бывает, если злокачественное новообразование никак себя не проявляет на ранних стадиях. С другой стороны, даже при появлении симптомов не все больные сразу бегут к врачу.

— Это страх узнать правду о серьезном заболевании?

— И страх, и отсутствие настороженности. Я добавил бы еще отсутствие ответственности перед самим собой. А еще чаще всего человек идет к терапевту. При подозрении на опухоль тот выписывает направление к онкологу. Оттуда человека направляют в стационар, где больной начинает получать специализированное лечение. На это уходят недели, а то и месяцы.

— Как должен действовать терапевт, если к нему приходит такой пациент?

— Если есть подозрение на опухоль желудка, надо максимально быстро выполнять гастроэндоскопию с биопсией, а параллельно проводить исследования, которые позволят онкологу сразу начать лечение. Семьдесят процентов онкологических пациентов должны быть полностью обследованы терапевтом. И лишь специфические дообследования должны проводиться уже онкологом. А для профилактики запущенных раков, если на прием пришел человек старше 50 лет, нужно обязательно назначить биохимию крови, колоноскопию, посмотреть простату, у курильщика — легкие. Это все можно сделать в поликлиниках. Но бывают случаи, когда к онкологам приходят пациентки с описаниями маммографии, а на снимках оказывается совсем другая картина...

С опухолью молочной железы лучше идти к тому рентгенологу, который занимается только маммографией.

— Почему вы заговорили именно об опухоли молочной железы?

— Во-первых, это самый распространенный рак. Во-вторых, специфика этих новообразований требует особой «остроты зрения» рентгенологов. Есть специалисты, которые, занимаясь маммологией, видят на маммограммах опухоли размером несколько миллиметров и могут точно выполнить трепан-биопсию этого новообразования. У нас же в поликлиниках рентгенологи смотрят и маммографию, и флюорографию, и переломы костей. Естественно, что-то могут не увидеть и недооценить. Одно дело, когда рентгенолог смотрит 10 маммограмм в неделю, и другое дело, если он смотрит 20 маммограмм в день.

— Во многих регионах России онкологи сетуют, что в обычных больницах занимаются лечением онкобольных. Это проблема?

— Да, и очень серьезная. В непрофильных больницах невозможно получить правильное лечение при онкозаболевании. Больных раком должны лечить только онкологи.

Полезно знать

■ БОЛИТ ПЕЧЕНЬ? 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ ЗАВАРИТЕ 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СВЕТЛОГО МЕДА. НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС И ВЫПЕЙТЕ НАТОЩАК.

■ ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ ИЗ ВСЕГО РАСТЕНИЯ ТМИНА, ПЬЮТ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.

■ ПРИ ГЕМОРРОЕ В ЗАДНИЙ ПРОХОД ВСТАВЛЯЮТ КУСОЧЕК ЗАСАХАРЕННОГО МЕДА.

■ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ПОХУДЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ НАДО МЕДЛЕННО ВЫПИВАТЬ 6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.

Врач в школе

Сегодня ответственность за здоровье учащихся возложена на учителя. А что он может сделать, если у одного из 30 школьников на его уроке начались судороги или приступ астмы? В таком случае даже опытный врач не всегда сумеет купировать приступ, не имея медикаментов. К тому же учитель не имеет права давать детям лекарства, даже обычный градусник поставить. А врача или медицинской сестры в большинстве образовательных учреждений сегодня нет. Вот что заставило наших депутатов пересмотреть закон «Об охране здоровья». Есть надежда, что скоро во всех российских школах появится медицинский работник. Врач начнет работать в контакте с учителем, контролируя в том числе и учебные нагрузки.

Кошмарики

ХОРОШО ТАМ, ГДЕ НАС НЕТ

В прошлом году в США 250 тысяч пациентов скончались из-за врачебных ошибок. Для сравнения: от сердечно-сосудистых заболеваний умерли 611 тыс. граждан США, а от онкологических заболеваний — 585 тысяч. От хронических респираторных заболеваний скончалось 149 тысяч человек. Причем в большинстве случаев пациенты гибнут не из-за «плохого доктора», а из-за плохого ухода, несвоевременной или ошибочной диагностики, неверного лечения. К сожалению, врачебные ошибки не редкость и в России. Так, в минувшем году Санкт-Петербургский медицинский государственный университет им. И. П. Павлова выплатил пациентке компенсацию в размере 15 млн рублей за врачебную ошибку. Сумма выплаты для нашей страны рекордная.

РОКОВОЙ СКАЛЬПЕЛЬ

В одной из частных клиник Волгограда, в кабинете у хирурга-косметолога во время хирургической операции скончалась 23-летняя девушка. Во время операции пациентке стали вводить различные лекарственные препараты. После одной из таких инъекций у пациентки начались судороги. Врачи скорой помощи не смогли ее спасти. Погибшая была стоматологом. Под нож пластического хирурга она легла, чтобы изменить форму подбородка.

КАПИТАН ПОПЛАВАЛ ВСЛАСТЬ

В волгоградской многоэтажке прорвало трубу. Горячая вода залила подвал, где в это время укрывался бездомный. Услышав, что из подвала доносятся душераздирающие крики, жильцы вызвали скорую и спасателей. Однако, к их удивлению, бомж не пострадал, а напротив, получил незабываемое удовольствие. Мужчина всласть поплавал в горячей воде. Бродяга встретил медиков голым и в веселом настроении. Пловец наотрез отказался выходить из воды, заявив, что он — капитан третьего ранга. Когда попытались поймать морского волка, тот стал ругаться и кричать «карамба!».

Спешат иностранцы в Россию

Граждане Узбекистана, Казахстана, Украины, Беларуси, Таджикистана, Франции, Германии, Великобритании, Италии, Эстонии, Польши, а также граждане США едут в Россию для лечения зубов.

Чаще всего речь идет о сложных и дорогостоящих за границей стоматологических услугах — имплантации и протезировании. Оценили иностранцы и работу наших урологов и гинекологов. В Москву едут в основном за экстракорпоральным оплодотворением. Расходы на ЭКО в России для англичанок, немок, итальянок, эстонок и жительниц стран СНГ в 2,5 раза дешевле, чем в родной стране.

Третье место по запросам на медицинские услуги среди иностранных граждан заняла пластическая хирургия. Услуги пластических хирургов в России дешевле, чем за рубежом, на 13%. Популярны подтяжки лица и омоложение, пластика носа и груди. Российские пластические хирурги проходят практику в Женеве, Торонто, Париже и Лондоне и могут конкурировать со своими зарубежными коллегами.

И еще граждан США, Франции, Великобритании и Прибалтики интересует замена тазобедренного и других суставов, седечно-сосудистая хирургия и офтальмология. В России цены на коронарное шунтирование, лазерную коррекцию зрения и восстановление сетчатки глаза ниже, чем во многих странах.

Сколько нужно спать?

- Новорожденным от 0 до 3 месяцев: 14-17 часов в сутки.
- Грудным детям от 4 до 11 месяцев: 12-15 часов.
- Детям в возрасте 1-2 лет: 11-14 часов (ранее было 12-14).
- Дошкольникам — от 3 до 5 лет: 10-13 часов.
- Школьникам в возрасте от 6 до 13 лет: 9-11 часов.
- Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет: 8-10 часов.
- Молодым людям от 18 до 25 лет: 7-9 часов.
- Взрослым от 26 до 64 лет: 7-9 часов.
- Пожилым людям от 65 лет и старше: 7-8 часов.

Сам себе доктор — Скорая помощь от природы

Манжетка — целитель

НАШИ ПРЕДКИ ИЗДАВНА ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЭТО РАСТЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

* При диарее и дизентерии: 3 ст. ложки измельченной травы залейте 0,5 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Заболело горло? Залейте 4 чайн. ложки измельченной травы 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Обильные кровотечения после родов, а также в период климакса остановит такой настой: 1 чайн. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день через 20 минут после еды.

* При цистите, колите, пиелонефрите: 1 ст. ложку измельченной травы залейте стаканом кипятка, доведите до кипения и настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя три раза в день за 10-15 минут до еды.

* От язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 3 чайн. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана теплого настоя, добавив мед по вкусу, 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Ревматоидные боли в коленях снимут ванны с манжеткой: 100 г измельченной травы залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите и вылейте в ведро с водой температурой 37-38°С. Принимайте ножные ванны на ночь по 10-15 минут, после чего укутайте больные суставы. Курс — 7-10 процедур.

* От белей: 50 г измельченной травы (упаковку) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и отожмите сырье, долейте кипяченой водой до 0,5 л. Используйте настой для спринцеваний два раза в день — утром и вечером.

От ишемии сердца пью смесь соков

Айболит

При ишемической болезни сердца большую пользу приносит состав из смеси соков. Я убедилась в этом на собственном опыте. Целебную смесь готовлю так: выжимаю из тертой свеклы 150 мл сока и держу в холодильнике 3 часа. За это время готовлю 125 мл сока граната, по 150 мл соков лимона, моркови и яблок (желательно из антоновки). Все соки смешиваю и добавляю 100 г меда. Принимаю по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Состав храню в холодильнике.

К. Г. Касимова, Удмуртия

Мне помогло снадобье из зелёных грецких орехов

Айболит

Атеросклероз пыталась лечить несколько лет разными средствами, в том числе и рецептами народной медицины. Но особого результата не было. Однажды, когда я гостила у своих друзей на юге, их соседка посоветовала мне одно верное средство. Сказала, что оно прекрасно очищает кровь и в моей болезни мне непременно поможет. Для лечения всего-то и нужно было, что грецкие орехи. Только собраны они должны были быть до дня Ивана Купалы. Но в тот год опоздала — на дворе уже стоял сентябрь. Записала рецепт и вернулась домой.

В следующем году я приехала к друзьям в гости уже в мае. Собрала целую корзину зеленых грецких орехов. Приехав домой, примерно стакан пропустила через мясорубку, смешала с 1 стаканом меда и положила смесь в темную стеклянную банку. Банка стояла у меня в темном кухонном шкафу месяц. Когда снадобье было готово, стала принимать его по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Курс прошла полностью (он длится 40 дней), после этого надо было сделать перерыв на полгода и повторить еще раз. К тому времени, как пришло время повторного курса, мне уже было значительно легче.

И. Н. Зотова, Красноярский край

ЖИТЬ У НАС ИНТЕРЕСНО, НО НЕРВНО, ПОЭТОМУ МЫ ВЕСЕЛЫЕ, НО ЗЛЫЕ.

Не навреди

Катетеры в вену локтевого сгиба чаще всего ставят в стационарах больным, у которых «плохие вены». Так вот: если вводить лекарство таким способом долго, каждый день, увеличивается риск развития тромбоза глубоких вен не только верхних, но и нижних конечностей. У каждого четвертого пациента возникают осложнения в виде тромбообразования. Вывод, который сделали исследователи: катетер необходимо ставить не всем больным. Надо тщательно взвешивать плюсы и минусы этой процедуры, особенно для пациентов с высоким риском тромбоэмболических осложнений.

Пригодится

ВО время эпилептического припадка больной крепко сжимает кулаки. Нужно их разжать и обязательно держать так, пока не откроются глаза. Приступ быстро проходит.

РЕЗКО упало артериальное давление и нет никаких сил? Два кусочка сильно подсоленного хлеба улучшат ваше самочувствие.

ОТ поноса залейте 1 чайн. ложку картофельного крахмала 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешайте и выпейте в один прием.

ПРИ болезнях сердца полезна картофельная диета: больному в течение дня дают около 1 кг вареного несоленого картофеля в 5-6 приемов по 150-200 г, добавляя для вкуса немного свежеприготовленной простокваши.

После инсульта

Не уходите в болезнь!

Человек перенес инсульт, его пролечили в больнице и выписали. А что делать дальше?

1 После инсульта важно не растеряться и составить план конкретных действий. Это мобилизует, не позволяет уйти в болезнь, дает надежду, стимулирует к самодисциплине.

2 Сравните себя с теми, кому хуже. Возможно, кто-то из знакомых, родственников или соседей борется с более страшным недугом.

3 Человек после инсульта нередко становится эгоистом. Он ковыряет свою «кровоточащую рану», жалеет себя и все глубже уходит в свою болезнь. Один из способов выхода из этого порочного круга — забота о близких или домашнем животном. Но такая помощь должна быть посильной.

4 Внушайте себе, что впереди — радостная и счастливая жизнь и каждый новый день будет лучше предыдущего. Подпитывайте себя верой в светлое будущее. Временные страдания пройдут, болезнь отступит, и самочувствие станет прекрасным.

5 Живите сегодняшним днем. Не надо беспокоиться раньше времени. Смысл жизни заключается в самой жизни.

6 Смиритесь со случившимся. Главное, успокоиться, принять случившееся как факт. Не сравнивайте себя нынешнего с прежним. Просто примиритесь с болезнью. Ведь вы остались живы, а многие умерли от инсульта.

7 Верьте в Бога и обращайтесь к Нему за помощью. Вера приносит покой и силу духа. Благодаря молитве, человек чувствует, что кто-то делит с ним бремя недуга, что он не одинок.

И. Л. Сидоренко, психолог

Холестерин ни при чём?

Думай, думай

Не исключено, что слабоумие и болезнь Альцгеймера могут быть связаны со статинами, которые выписывают пожилым людям.

■ А ведь некоторые ежедневно принимают не только 10-15 лекарств, но еще и статины. Неудивительно, что такие люди похожи на зомби. Доказано, что прием статинов может плохо влиять на мозг. Однако этот орган способен восстанавливаться после прекращения приема этих препаратов. Недавно группа исследователей обнаружила в головном мозге людей, получающих статины, необычные отеки в нейронах. Их назвали «нитка бисера». Неврологи полагают, что исследование «бисера» поможет понять, почему снижается память у людей, принимающих препараты для снижения холестерина.

■ Существует много независимых исследований, показывающих, что холестерин не вызывает болезни сердца. Стадное чувство относительно опасности холестерина возникло много лет назад благодаря странной смеси дезинформации, сомнительных научных исследований, жадности фармацевтических корпораций и обманчивого маркетинга, чтобы создать один из самых разрушительных мифов в истории медицины, который утверждает, что холестерин вызывает болезнь сердца. Реальными причинами сердечно-сосудистых заболеваний является не холестерин сам по себе, а воспаление, окисление, сахар и стрессы.

■ Повышенный уровень холестерина говорит о том, что в организме идет воспаление. Холестерин при этом делает полезную работу — помогает организму исцелиться и восстановиться.

На приёме у флеболога

Лопнула вена...

ТЕПЕРЬ МОЖНО ХОДИТЬ НА КАБЛУКАХ?

Мне сделали операцию по поводу варикоза — удалили проблемную вену. Могу ли я теперь носить свои любимые каблуки?

Татьяна Юрьевна, Самарская обл.

Любое сдавление стопы обувью негативно сказывается на течении варикозного расширения вен, даже после операции. Если долго стоять и ходить на высоких каблуках или в тесной обуви, это неминуемо приведет к проблемам с оставшимися венами. Высокие каблуки оставьте лишь для торжественных случаев. Обувь на каждый день должна быть максимально комфортной, а каблук — не ниже и не выше 3-4 сантиметров. Только в этом случае стопа будет находиться в наиболее физиологичном положении. Чтобы еще больше уменьшить нагрузку на вены и снять неприятные ощущения, подберите хорошие ортопедические стельки. Как правило, и после операции врачи рекомендуют пройти курс венотоников.

КОЖА ВОКРУГ РУБЦА МОКНЕТ...

У мамы на лодыжке лопнула вена. Кровь остановили, рана зарубцевалась. Но кожа вокруг рубца то мокнет, то, когда подсохнет, трескается. Что делать?

Т. Исмаилова, Казахстан

Это могут быть трофические нарушения на фоне варикозного расширения вен. Быстрее обратитесь к флебологу. Стадия болезни уже тяжелая, все может повториться. Без помощи специалиста не обойтись. Возможно, понадобится удалить вену. Эластичный бинт и склеротерапия тут уже не помогут. После осмотра и ультразвукового дуплексного сканирования вен ног врач подберет метод лечения.

МНЕ ПОСОВЕТОВАЛИ НОСИТЬ ЧУЛКИ

У меня на ногах появились отеки. Знакомые посоветовали носить компрессионные чулки 2-го класса. Купила, надела... Через несколько дней на икре четко обозначились сосудистые сеточки. Может быть, это произошло из-за чулок? И опасно ли это?

Е. Н. Сомова, Кемерово

Компрессионный трикотаж не опасен. Эти изделия предназначены для лечения и снятия отека. Но подбирать такие чулки нужно только со специалистом. Вены на ногах стали видны, возможно, потому, что отек уменьшился. Сходите на прием к флебологу.

ИЛИ ВСЁ РАВНО ПРИДЁТСЯ ЛЕЧИТЬСЯ?

Мне предстоит операция. Будут удалять варикозно расширенные вены сначала на одной, потом на другой ноге. Решит ли это мои проблемы или все равно придется лечиться?

Е. Попова, Тамбовская обл.

Операция необходима, чтобы избежать тяжелых осложнений варикозной болезни. Но полного выздоровления она не гарантирует. Роль удаленных вен на себя возьмут более мелкие сосуды. И их нужно поддерживать, чтобы ситуация не повторилась. Поэтому вам необходимо как минимум дважды в год проходить курсы лечения препаратами из группы венотоников (принимать их внутрь) и носить лечебный трикотаж по назначению врача.

Б. Г. Рыжих, флеболог, врач высшей категории

Прикинь на себя

Симптомы стенокардии

- Чувство тяжести;
- ощущение жжения в груди;
- желание во время приступа боли прижать к груди ладонь;
- боль продолжительностью 5-10 минут, локализующаяся ниже грудной клетки и расползающаяся к плечам, шее, челюстям и рукам (чаще к левой);
- слабость и напряженность в груди, сопровождающаяся прерывистым дыханием;
- ночная боль в груди, от которой вы просыпаетесь;
- внезапное чувство изнеможения.

Тест-диагностика

P. S. Если вы испытываете любой из этих симптомов — не оттягивайте визит к врачу. Ведь стенокардия — это вопль сердечной мышцы о том, что для дальнейшей работы ей не хватает кислорода.

Сам себе доктор

Йодовая сетка

ВОТ УЖ КАКОЙ ПРЕПАРАТ ВСЕГДА МОЖНО НАЙТИ В ЛЮБОЙ АПТЕЧКЕ! МАЛЕНЬКАЯ БУТЫЛОЧКА ВСЕГДА ГОТОВА ПОСЛУЖИТЬ РАДИ ДОБРОГО ДЕЛА.

Как работает этот узор на коже

Главный эффект от применения йодовой сетки: проникая через кожу, йод распространяется по кровеносной системе и убивает микробы, сворачивая их белки, — и таким образом приостанавливает развитие болезни. Нанесенный узор в виде сетки разрывает связь между микробами. И, как следствие, они массово гибнут. Еще одно свойство йода, нанесенного на поверхность кожи, — расширять капилляры и тем самым ускорять кровообращение в той области, где сетка нанесена. Йодная сетка стимулирует отток крови, и это уменьшает застой там, где идет воспаление.

Небольшая сеточка йодным раствором помогает: при заболеваниях верхних дыхательных путей, ОРВИ, бронхите, ларингите, трахеите, ангине, травмах и воспалениях мышц, суставов, связок (ушибы, растяжения, гематомы, кровоподтеки, травмы связок голеностопа или колена, остеохондрозе, артритах, артрозах, радикулитах).

Йодовая сетка не безобидна

Несмотря на кажущуюся, на первый взгляд, безобидность йода, помните, что это лекарственный препарат. А значит, надо применять его по правилам. Для рисования сетки используйте 5% раствор йода и обычную ватную палочку. Прежде чем наносить йод на кожу, проведите небольшой тест. Ведь от аллергических реакций никто не застрахован. На внутренней стороне запястья нанесите небольшую полоску йода и подождите 15-30 минут. Если жжения, зуда и покраснения не наступило, можно делать йодовую сетку. Сетка йодного раствора наносится на сухую кожу, оптимально — на ночь. Но нельзя использовать йод наружно в виде сетки, если температура тела 38°С и выше. Часто применять йодовую сетку тоже нельзя — не больше трех раз в неделю. Рисунок йодовой стеки — параллельные горизонтальные и вертикальные линии. Ни в коем случае не наносите йод сплошным слоем. Вы получите просто ожог. Каждая ячейка такой сетки 1х1 см. Именно такой рисунок наиболее эффективен для угнетения болезнетворных бактерий. Никогда не наносите йодовую сетку на область сердца. Это опасно. Также не наносите йод на участки, где кожа сильно повреждена или раздражена, чтобы не вызвать еще более сильного раздражения.

> НИКОГДА НЕ НАНОСИТЕ ЙОДОВУЮ СЕТКУ НА ОБЛАСТЬ СЕРДЦА. ЭТО ОПАСНО. ТАКЖЕ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД НА УЧАСТКИ, ГДЕ КОЖА СИЛЬНО ПОВРЕЖДЕНА.

Достаточно ли у вас йода в организме?

Сделайте простой тест на внутренней части бедра. Нанесите на кожу йодовую сетку и посмотрите результат. Прошло 3 часа и у вас нет ни малейших следов? Срочно к врачу. Пусть он назначит анализы, пройдите курс восполнения йода в организме. Если через 6 часов остаются небольшие следы от йода, все у вас неплохо. Включайте и дальше в свой рацион морскую рыбу, морскую капусту, морепродукты. Если вы совершенно здоровы, следы от йодовой сетки исчезнут через сутки.

Если кашель сухой

Эффективной может оказаться йодовая сетка на грудь. Особенно, если рисовать ее в самом начале заболевания. Йод проникнет в сосуды, усилит кровообращение, создаст согревающий эффект и поборется с болезнетворными микробами, также он будет способствовать отделению мокроты. Йодовая сетка наносится на грудную клетку обязательно избегая области сердца. Можно нанести сетку на спину в районе легких.

Замучила ангина

В этом случае сетку из йода наносят на область горла. Обязательно пройдите перед этим тест на чувствительность, ведь кожа шеи очень нежная. Йодовую сетку на горло можно наносить дважды в день — утром и вечером. Процедура должна улучшить кровообращение, угнетая действие патогенной микрофлоры. Но лучше избегайте попадания йода на область щитовидной железы.

Не дайте насморку развиться

Если успеть «запеленговать» начало заболевания, можно с помощью йодовой сетки избежать развития насморка и заложенности носа. Несколько штрихов сетки наносится непосредственно на крылья носа и переносицу. Будьте осторожны, чтобы йод не попал в глаза. Дополнительно йодовую сетку нанесите на область икроножных мышц и пяток. В этих местах находятся точки, связанные с работой носа. Ну и согревающий эффект уменьшит отек в носовой полости.

> ■ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД НА КОЖУ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА.
> ■ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ 2,5% СПИРТОВОЙ РАСТВОР ЙОДА.

Ушиблись? Приложите холод

Растяжения, травмы мягких тканей и ушибы — нередкие спутники жизни. Можно, конечно, купить дорогостоящие мази, снимающие боль или воспаление. А можно воспользоваться йодовой сеткой. Но при ушибах йодовую сетку можно наносить не раньше чем через сутки с момента ушиба. Сразу после травмы обычно образуется отек, и йод на месте ушиба будет препятствовать его рассасыванию. Чтобы полегчало, сразу после удара приложите холод, а уже на следующий день можно наносить йодовую сетку.

> НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАНОСИТЕ ЙОД СПЛОШНЫМ СЛОЕМ. ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПРОСТО ОЖОГ. КАЖДАЯ ЯЧЕЙКА ТАКОЙ СЕТКИ ДОЛЖНА БЫТЬ 1Х1 СМ.

Как уменьшить боль в спине и позвоночнике

Йодовую сетку нужно нанести по определенным линиям. Вертикальные — по обе стороны позвоночника, параллельно друг другу через внутренние края лопаток, потом вдоль позвоночника, как бы приближаясь к центру. Добавляем между нарисованными уже линиями дополнительные штрихи таким образом, чтобы расстояние между ними было в 1 см. Теперь горизонтальные — можно ориентироваться на межреберные промежутки, опять таки соблюдая расстояние в 1 см.

Йодовая сетка для детей

Обычно именно детям родители наносят йодовую сетку при первых симптомах простуды или сухом кашле. Считается, что этот «бабушкин» рецепт безобиден для детского организма. Но любое лечение ребенка, и применение йодовой сетки в том числе, можно начинать с разрешения врача. Детям до двух лет йодовую сетку лучше не делать, не надо вмешиваться в работу еще не окончательно оформившейся щитовидной железы. Что касается детей постарше, то не наносите йод на кожу, если у ребенка есть температура, даже небольшая. Для детей до 5 лет лучше использовать 2,5% спиртовой раствор йода, тем, кому больше 5 лет, уже можно применять обычный 5%. И обязательно сделайте предварительный тест на чувствительность к йоду. У малышей кожа в разы нежнее и чувствительней, чем у взрослых.

Можно ли беременным делать йодовую сетку?

Йод все же имеет меньше противопоказаний и не такое сильное воздействие, как микстуры от кашля, его поэтому можно использовать при беременности. И все же посоветуйтесь предварительно с наблюдающим вас врачом. Беременность — это важный период в жизни женщины и еще не родившегося малыша.

С. М. Говорова, терапевт, врач высшей категории

Стихи наших читателей

ЖДАЛА ЛЮБВИ... О, ОЖИДАНЬЯ!

Немало у меня обид,
Но не заплачу я навзрыд,
А жизнь моя, увы, не мед,
Но верю я, что все пройдет:
Измена, подлость —
целый шквал...
Своей ты ложью все сломал.
Взамен любви сплошные
тучи,
Уйди, молю, меня не мучай!
Твои измены — это муки,
Но я страшусь нашей
разлуки.
Ждала любви...
О, ожиданья!
Одни страданья, одни
страданья!

З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания

***

Приласкал на прощанье,
Как грехи отпустил.
Ни обид, ни упреков,
Ни желаний, ни сил.
И кричала б, и плакала б,
Только все бесполезно.
А в груди ощущение
Пустоты вместо сердца.

О. И. Киреева, п. Новокумский, Ставропольский край

ОДИНОЧЕСТВО

Не дай вам Бог остаться
без друзей,
Одной остаться, как листок
на ветке,
И никого не встретить
у дверей,
Не видеться ни с кем,
кроме соседки.
И некому поплакаться
порой
И поделиться тем,
что накипело...
Как трудно возвращаться
в дом пустой
И думать: «Как я много
не успела...»
Прощенья не успела
попросить,
А может, просто вовсе
не хотела?
Сейчас уж ничего
не возвратить,
Лишь боль, тупая боль
в душе осела.
И как теперь мне жить
с такою болью?
Ведь не запить
таблеткою ее,
Не заплатить за все
своею кровью...
Лишь кружит надо мною
воронье...

З. Г. Луцук, ст-ца Озимая, Алтайский край

Я БУДУ ДОБРОЙ!

Какой быть: доброй
или злой,
Когда меня обида гложет?
Я буду доброй, и поможет
Небесный покровитель мой.
Как малыши спешат
гурьбой,
Так и зима бежит ручьями,
Теплее стали дни за днями,
И снова небо надо мной
Роняя солнце на поля,
Всегда и всем напоминает,
Что расцветает скоро,
в мае,
Планета вечная — Земля.

Н. Оченчиц, Михайловск, Ставропольский край

Есть такая процедура

Баночно-вакуумный массаж

Страдаю от пояснично-крестцового радикулита. Уколы с обезболивающими препаратами помогают лишь на время. Мне посоветовали пройти курс баночно-вакуумного массажа. Насколько он эффективен и каково его лечебное назначение?

М. Н. Киселева, Рязань

Этот вид рефлекторного воздействия основан на раздражении кожных рецепторов, в результате чего улучшается кровообращение в области поврежденного сустава или защемленного окончания корешка нерва позвоночника, что, собственно, и является причиной радикулита. При этом уменьшается воспаление, отек тканей, исчезает боль в пораженном участке.

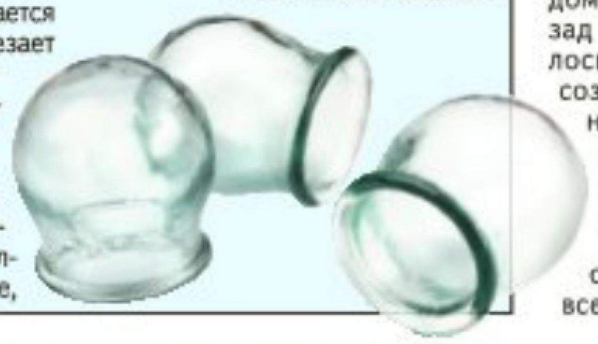
Делается массаж так: сначала массажист смазывает тело пациента подогретым маслом. Затем прикладывает к позвоночнику разогретую банку и в течение 15 минут выполняет ею скользящие (круговые, зигзагообразные) движения от поясницы к шее, по ребрам, под лопатками. Главное условие: манипуляции должны производиться только по направлению от позвоночника, а не к нему.

Иногда, обычно к вечеру того же дня, у пациента могут обостриться болезненные ощущения. Их не надо пугаться. Так и должно быть, ведь напряженные мышцы теперь расслаблены, а кровоснабжение тканей усилено. Все это положительные реакции организма на процедуры.

Сеансы баночно-вакуумного массажа обычно назначают при миалгии, люмбаго, миозитах, воспалительных процессах в области малого таза и пояснично-крестцовых радикулитах (но только не в период обострения).

Любой массаж, даже классический, противопоказан, если после травмы позвоночника или суставов конечностей прошло менее трех суток, а также при тромбофлебитах нижних конечностей.

И. Ф. Ильин, массажист с 30-летним стажем



■ В СТОПАХ СОДЕРЖИТСЯ 1/4 ВСЕХ КОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

■ НЕКОТОРЫЕ КОСТИ, НАПРИМЕР БЕРЦОВАЯ И БЕДРЕННАЯ, СТАЛИ ПРОЧНЕЕ.

Ёшкин кот!

Гомеопат из Франции Кристиан Пуаншеваль изобрел таблетки, которые способны превратить запах кишечных газов человека в самые изысканные ароматы. По словам создателя пилюль, человек может пускать ветры, пахнущие фиалками, розами и даже шоколадом. Пуаншеваль начал разрабатывать чудо-препарат 10 лет назад — после обильного ужина в компании с друзьями у всех началось чудовищное газообразование. Кристиан — гомеопат, и он создал растительную основу, которая влияет на брожение в кишечнике. Например, шоколадный аромат газам придает сочетание фенхеля (сладкого укропа), черники и кожуры какао-бобов. Дела у Кристиана идут бойко: препарат одобрен органами здравоохранения и раскупается словно горячие пирожки. Но гомеопат говорит, что чудо-капсулы не нужны, достаточно отказаться от мяса и налегать на свежие овощи и фрукты, из которых лучше всего с газами справляется сочный болгарский перец.

Прикинь на себя — *На приёме у гастроэнтеролога*

Болит желудок, тошнит...

■ 200 КИЛОКАЛОРИЙ МОЖНО ПОТЕРЯТЬ, ЕСЛИ БИТЬСЯ ГОЛОВОЙ О СТЕНУ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА.

■ ВСЕ ЖЕЛЕЗО В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО СОБРАТЬ В ВИДЕ МАЛЕНЬКОГО ВИНТИКА.

■ КАЖДУЮ СЕКУНДУ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ПРОИЗВОДИТ 25 МЛН НОВЫХ КЛЕТОК.

ДИВЕРТИКУЛЫ БУДУТ РАСТИ?

Сделали ирригоскопию и выявили долихосигму, единичные дивертикулы размером до 0,5 см. Врач сказал, если дивертикулы будут расти, надо делать операцию. Можно ли обойтись без нее?

Н. П., Воронежская обл.

Ирригоскопия — рентгеноконтрастный метод исследования. Она позволяет увидеть, кроме внутреннего, и внешний контур кишечника. Особенно хорошо на рентгеновских снимках видны дивертикулы. Они представляют собой выбухание стенки кишечника наружу. Опасность дивертикулов в том, что они могут воспаляться или прорываться. При воспалении дивертикулов в животе появляется боль, усиливающаяся во время дефекации, может повыситься температура тела. При разрыве дивертикула развивается воспаление брюшины — перитонит, а это требует оперативного вмешательства. Долихосигма — удлинение сигмовидной кишки — чаще всего вызывает запоры. Ваша задача — не провоцировать их.

У МЕНЯ РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ И ГАСТРОДУОДЕНИТ

У меня рефлюкс-эзофагит и гастродуоденит. Болит желудок, постоянная тошнота, неприятный привкус во рту. Лечилась «Омепразолом», «Мотилиумом», сейчас принимаю «Галстену» и настой корня лопуха.

З. Горшкова, Мурманск

Необходимо провести гастроскопию с исследованием желудочной секреции, исключить хеликобактер. Хорошо бы также сделать УЗИ печени и поджелудочной железы с определением моторики желчного пузыря. А пока соблюдайте диету, откажитесь от острых, жирных и жареных блюд. Чаще варите супы из круп и овощные, на второе — паровые котлеты, отварную курицу или рыбу, омлет, протертые или хорошо разваренные каши. Питайтесь пятикратно, небольшими порциями. Пища не должна быть слишком горячей или холодной. Спите с приподнятой верхней половиной туловища. Не выполняйте физическую работу, связанную с наклоном туловища и напряжением брюшного пресса. Продолжайте прием «Мотилиума».

Из народных средств рекомендуем сок белокочанной капусты — по 1/2 стакана теплым за час до еды 3-4 раза в день — при гастрите с пониженной кислотностью. Или свежий сок картофеля — по 3/4 стакана натощак за час до еды — при повышенной кислотности. Каждые 10 дней делайте перерыв.

Можно также принимать сок алоэ — по 1-2 чайн. ложки за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Показан и настой шалфея лекарственного: 2 чайн. ложки залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Все это должно обеспечить нормальное переваривание пищи, стабильное опорожнение кишечника. Дополнительное обследование позволит уточнить правильность лечения.

И. Н. Новиков, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Кефир и масло спасли сына от язвы

Сыну поставили диагноз язва двенадцатиперстной кишки. Сопровождалась она пониженной кислотностью желудочного сока. Никаких таблеток он не признавал. Заставить заваривать травки тоже проблематично, поэтому мы выбрали самый простой рецепт. В течение 3 месяцев нужно 3 раза в день, на голодный желудок, пить по 1 стакану свежайшего (лучше однодневного) кефира с подсолнечным маслом (на 1 стакан кефира — 1 ст. ложка). Сначала сын не верил, что так можно избавиться от язвы. Ведь и кефир, и масло — самые обычные продукты, но оказалось, что их сочетание дает замечательный лечебный эффект. Это подтвердили результаты гастроскопии. Спустя время сын прошел обследование, и оно показало, что язва зарубцевалась.

И. В. Новикова, Астраханская обл.

От цистита

1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КЛЕНА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Рецепты народной медицины

ГЛИНА ЯЗВУ ЗАЖИВИТ

Белая или голубая глина, которую продают в аптеках как средство для лечения суставов или для использования в косметических целях, успешно применяется и при обострениях язвенной болезни. Частички глины помогают заживлять поверхность слизистой оболочки и выводят из желудка токсичные вещества. Целебный раствор надо принимать по 1 стакану 2 раза в день за час до еды. В начале лечения он готовится из расчета 1/3 чайн. ложки на стакан воды. Количество глины постепенно увеличивайте, доведя до полной чайной ложки. Курс лечения — 30 дней. Его можно повторить после 10-дневного перерыва.

МЁД С МАСЛОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Не только целебное, но и вкусное средство. Готовится из цветочного меда, мелко размолотых грецких орехов и сливочного масла, взятых в равных долях (по 300 г). Компоненты поместите в посуду и нагревайте 20 минут в духовке при температуре около 100°С. Хорошо перемешайте массу и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Если язвенная болезнь еще не запущена, лекарство за короткий срок помогает избавиться от недуга.

ПРИСТУП СНИМЕТ КАЛЕНДУЛА

Настой травы прекрасно снимает изжогу, тошноту и боль у больных язвой желудка. Способствует облегчению самых тяжелых приступов. Кроме того, календула обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Залейте в термосе 5 ст. ложек травы и цветков 2 л кипящей воды и настаивайте 5 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день через равные промежутки времени.

P. S. Все эти снадобья имеют свои противопоказания и побочные эффекты. Поэтому, прежде чем начать ими лечиться, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, совместимы ли они с медикаментозным лечением.

Авторитеты дают советы

Все пальцы кривые

ТАК БЫВАЕТ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ ПАЛЬЦЕВ РУК, А ТАКЖЕ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ И ПОДАГРЕ. НО ЛЕЧЕНИЕ РАЗНОЕ. ПОЭТОМУ ВАЖНО ИЗНАЧАЛЬНО ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ.

Что провоцирует остеоартроз рук

■ Генетическая предрасположенность, врожденные болезни суставов и костей.

■ Возраст старше 40 лет. Чем старше человек, тем больше риск: 80% людей старше 75 лет болеют остеоартрозом.

■ Остеоартроз может возникнуть после операции на суставах рук, при заболеваниях костей или суставов, если человек имеет избыточный вес.

■ Повышенная нагрузка на суставы кистей рук и травмы суставов тоже приводят к воспалению суставных хрящей.

Кстати, женщины этим заболеванием страдают чаще, чем мужчины.

Утолщения на этих суставах называются узелками

Излюбленное место этого заболевания — на суставах между последней и предпоследней фалангами пальцев. Утолщения на этих суставах называются узелками Гебердена. Еще остеоартроз развивается на суставах, которые находятся между первой и второй фалангами — эти уплотнения называются узелками Бушара. Такие узелки возникают из-за разрастания костной ткани под пораженным хрящом.

Обычно сначала появляется несколько узелков Гебердена. Суставы на одной кисти редко поражаются все сразу. Уплотнения между фалангами редко болезненны. Они хорошо видны не с ладонной, а с тыльной стороны кисти. При движении в этих суставах появляется хруст. С утра движение пальцами затруднено, но спустя время (у многих — до 30 минут) это проходит само по себе. Пальцы как бы разрабатываются, но двигать ими все равно неприятно, а потом и больно.

У большинства заболевших в пораженных суставах появляются сильные боли. При этом они могут опухнуть, а кожа над ними — стать горячее на ощупь и покраснеть. Это значит, что в суставе возникло воспаление суставной капсулы, которое требует дополнительного лечения. На ранних стадиях между больным суставом и ногтем могут образовываться округлые мягкие образования — кисты. Они безболезненны и иногда вскрываются сами по себе, выделяя вязкое желеобразное содержимое без цвета и запаха. Это не гной, а муцин — продукт жизнедеятельности слизистых желез.

Со временем в воспалительный процесс вовлекается все больше суставов. При этом пальцы искривляются в одну или в другую сторону. Человеку все больнее работать руками: сначала нарушается мелкая моторика, но по мере развития болезни обслуживать себя руками становится все тяжелее.

Три стадии остеоартроза

Это необходимо знать, чтобы правильно его лечить. Первая стадия. Внешне суставы выглядят нормальными, без изменений. Боль в них появляется только при нагрузке. На рентгене остеоартроз I степени виден только как сужение щели между суставными поверхностями костей.

Вторая стадия. Человека постоянно мучает боль в пораженных суставах. На рентгене видно не только уменьшение суставной щели, но и развитие костных разрастаний — остеофитов.

Третья стадия. Появляется боль, нарушается подвижность суставов. На рентгене видно почти полное или полное исчезновение суставного хряща, малое количество суставной жидкости, остеофиты.

Избавиться от болезни невозможно

В любом случае можно только остановить ее прогрессирование: уменьшить воспаление, обезболить, замедлить развитие деформации хряща и таким образом улучшить качество жизни человека, чтобы он не превратился в инвалида. Кроме назначенных медикаментов, врачи применяют физиотерапевтическое лечение: ударно-волновую терапию, электрофорез, фонофорез с различными медикаментами. Рекомендуется лечебная гимнастика и диета для снижения лишнего веса, если таковой имеется.

Какие препараты используются для лечения

■ Противовоспалительные средства: нестероидные препараты (диклофенак, ибупрофен, анальгин). Но у них много побочных действий, например, они вызывают образование эрозий и язв в желудке и двенадцатиперстной кишке. Индометацин из этой группы плохо действует на суставной хрящ, поэтому не применяется. Плюсом этих препаратов является то, что они не только снимают воспаление, но и обезболивают. Людям, не страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, назначаются противовоспалительные препараты «Мовалис», рофекоксиб, целекоксиб — для снижения риска желудочно-кишечных кровотечений. Тем, кто принимает мочегонные и сердечные препараты, лучше всего подойдут именно ибупрофен и диклофенак. Но, принимая их, надо защищать желудок с помощью «Вентера», «Алмагеля», «Фосфалюгеля». Парацетамол также снимает боль. Это тоже нестероидное противовоспалительное средство, но менее токсичное. Вводят его внутривенно или внутримышечно в дозе 4 г в сутки (по 1 г 4 раза в день). Колхицин — очень эффективный препарат, который применяется при эрозивном остеоартрозе. На начальной стадии заболевания применяют мази с нестероидными противовоспалительными средствами. Они снимают воспаление и боль в суставах кистей. Это «Вольтарен-гель», «Диклак-гель», мазь с индометацином, «Нимесулид-гель».

■ Хондропротекторы — препараты, восстанавливающие хрящ, синтетические аналоги компонентов суставного хряща — хондроитина и глюкозамина. Их нужно принимать длительно, эффект появляется не сразу. А если суставы сильно воспалены, такие препараты вообще не будут действовать. Поэтому их применяют после приема противовоспалительных лекарств, когда утихнет боль.

■ Инъекции гиалуроновой кислоты в сустав используют для увеличения суставной смазки. Ее введение называется медикаментозным протезированием суставов.

Рецепты народной медицины

■ Смешайте 2 ст. ложки касторового масла и 1 ст. ложку скипидара из живицы. Полученной мазью растирайте суставы на ночь раз в 2 недели.

■ Соберите, высушите полынь и истолките в порошок. Залейте растительным маслом, поставьте на водяную баню на 1,5 часа. После этого настаивайте 2 дня, процедите и используйте для лечения.

■ Смешайте по 1 ст. ложке растительного масла, меда и порошка горчицы. Смесь доведите до кипения, остудите до теплого состояния. Нанесите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному суставу, сверху — целлофан и теплый шарф. Компресс держите 2 часа.

■ Медово-водочный компресс отлично снимает воспаление суставов. Смешайте в равных пропорциях мед и воду, выложите смесь на марлю, приложите к больному суставу, сверху прикройте полиэтиленом и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Компресс делайте вечером и держите ночь.

■ Смешайте в равных пропорциях цветы бузины, калины, кору крушины, траву полевого хвоща, ягоды можжевельника, кору ивы. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, кипятите 10 минут, затем настаивайте 10 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды.

■ Молодые веточки калины небольшой толщины мелко наломайте. Залейте 1 чайн. ложку 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 15 минут. Пейте по 2-3 стакана в день.

Е. Н. Ремыгин, остеопат, врач высшей категории

Полезно знать

■ АРТРОЗ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ТЕ СУСТАВЫ ПАЛЬЦЕВ РУК, ЧТО РАСПОЛОЖЕНЫ БЛИЖЕ К НОГТЯМ.

■ ПОВРЕЖДЕННАЯ АРТРОЗОМ ХРЯЩЕВАЯ ЧАСТЬ СУСТАВА УЖЕ НИКОГДА ДО КОНЦА НЕ ВОССТАНОВИТСЯ.

■ ТОЛЬКО 60% БОЛЬНЫХ АРТРОЗОМ ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В СУСТАВАХ.

Чего ждать от такой процедуры

Пчела пусть ужалит...

Жалящее насекомое подсаживают человеку на самое больное место, поблизости от пораженного органа или в так называемую биологически активную точку.

Сторонники такого метода лечения убеждены, что так можно излечивать разные заболевания — от тромбофлебита до рассеянного склероза. Начав с одного пчелиного укуса, лекарь постепенно увеличивает количество пчел до десяти. Курс лечения рассчитан на два месяца. Место каждого укуса может распухнуть и болеть до нескольких дней. Свои ощущения сразу после процедуры люди описывают так: «Место укуса болело минут 40, горело огнем. Через пару часов образовался огромный волдырь. Поднялась температура, начался зуд. Лишь через дня три реакция на укус пчелы сошла на нет. Опять пришла на пчелоужаливание. Посмотрев на след от укуса, целитель покачал головой и сказал, что сегодня он тоже поставит только одну пчелку и подержит жало в теле с минуту. Этой минуты хватило, чтобы ногу в диаметре разнесло почти в 2 раза. К вечеру снова поднялась температура...» **На самом деле.** В небольших дозах пчелиный яд не опасен для здоровья человека. Но у 2% людей он вызывает аллергическую реакцию, которая может привести к анафилактическому шоку и смерти. И еще: эффективность лечения пчелами не имеет подтверждения с точки зрения доказательной медицины.

Пригодится

■ АЛКОГОЛЬ В БОЛЬШИХ ДОЗАХ ПОВРЕЖДАЕТ СОСУДЫ, ЛИШАЕТ ИХ ЭЛАСТИЧНОСТИ. НИКОТИН СПАЗМИРУЕТ И ВЕДЕТ К ОБРАЗОВАНИЮ БЛЯШЕК.

■ ЛИШЬ НА 8% НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ ЗАВИСИТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ, НА 50% ОНО ЗАВИСИТ ОТ РЕЖИМА ДНЯ, ОТ ТОГО, ЧТО МЫ ЕДИМ, ПЬЕМ И СКОЛЬКО ДВИГАЕМСЯ.

■ КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ ПОДАВЛЯЮТ ЧУВСТВО ГОЛОДА. ИХ «ПРОПИСЫВАЮТ» ТЕМ, НА КОГО НАПАДАЕТ ВЕЧЕРНИЙ ЖОР: 10 ОРЕШКОВ — И 3 ЧАСА НЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ.

Если у вас болит голова...

■ Прислонитесь лбом к холодному оконному стеклу.

■ Если под рукой есть лимон, приложите по ломтику к вискам.

■ Можно растереть виски уксусом.

■ Хорошо помогает полоска (шириной 7-8 см) из мягкой шерсти. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

■ При мучительной головной боли, вызванной спазмом сосудов, помогают горчичники. Их накладывают между лопатками, на затылок, ниже роста волос, на икроножные мышцы.

■ Вместо горчичников можно использовать натертые хрен или редьку.

Тест-диагностика

Глаза устали. Не пора ли отдохнуть?

Нередко зрение ухудшается от того, что глаза просто устают. Разобраться в этом поможет тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Глаза покраснели.
2. Веки зудят и выглядят припухшими.
3. Появились мешки под глазами.
4. Чувствуете резь, зуд и жжение в глазах.
5. Время от времени возникают туман, пелена, рябь, радужные круги.
6. Вы стали раздражительны.
7. Предметы начинают расплываться и двоиться.
8. В последнее время часто болит голова.
9. Вы рассеянны, почти не работоспособны.
10. Жалуетесь на плохой аппетит.
11. Нарушен сон: уснуть очень хочется, но никак не удается.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте число ответов «да».

1-4. Глаза действительно устали. В течение всего дня не читайте, не работайте за компьютером и не смотрите телевизор. Возможно, этого будет достаточно.

5-8. У вас средняя степень зрительной усталости. Дозируйте зрительную нагрузку, принимайте витамины для глаз и делайте специальную гимнастику.

9-11. Зрительная работа сейчас противопоказана. Улучшающие зрение витамины и гимнастика просто необходимы. Если усталость не проходит, обратитесь к офтальмологу!

В РЕВМАТИЗМ И В ЛЮБОВЬ НЕ ВЕРЯТ ДО ПЕРВОГО ПРИСТУПА.

Будь начеку!

Вы стали замечать радужные круги вокруг лампы или иногда теряете остроту зрения? Вдобавок к этому появились головные боли? Подобные симптомы могут свидетельствовать о повышении внутриглазного давления — глаукоме. Как правило, это заболевание появляется в зрелом возрасте. Если вы предрасположены к глаукоме, избегайте стрессов, тяжелой работы, не перегревайте голову. Ограничьте количество жидкости до 1,5 л в сутки. Почаще ешьте продукты, обладающие мочегонным действием: арбуз, виноград, укроп. Пейте отвары шиповника и мочегонных трав — листа толокнянки и брусники, березовых почек.

Есть такая болезнь кожи: по-народному — песь, по-научному — витилиго

Это когда на коже появляются участки без пигмента и она оказывается в белесых пятнышках, как у леопарда. Медики пока не очень разобрались, какая природа у этого недуга. Он наследственный, и в нашей семье есть такие домашние «леопардики». Вообще-то жизни пятнышки не мешают, но женщинам, конечно, хочется, чтобы на теле был ровный загар, а не леопардовая шкурка.

Советую рецепт от витилиго, который используется в нашей семье. 6 или 7 стручков немного подсушенного красного жгучего перца положите в литровую банку. Залейте их 0,5 л водки, накройте пластмассовой крышкой. Поставьте на 25 дней в темное место, например в шкаф на дальнюю полку. Каждый день перцовку встряхивайте. По истечении срока перцы выбросьте, а жидкостью легко натирайте пятна по 5-10 минут 3 раза в день. Только ни в коем случае не пропускайте ни одной процедуры! А если будете лечиться летом, после растирки 30-40 минут подержите пораженные участки на солнце.

О. Н. Прохорова, Ставропольский край

Думай, думай — *Авторитеты дают советы*

Берегите глаза смолоду

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

1 **Тренируйте глазные мышцы.** Хорошее упражнение для тренировки глазных мышц: поставьте указательный палец вертикально на расстоянии 15-20 см от глаз. Плавно ведите палец от правого плеча к левому, при этом смотрите на кончик пальца и одновременно не выпускайте из виду предметы, находящиеся в поле зрения (за ним и перед ним).

2 **Следите за осанкой.** Трудно поверить, но искривление позвоночника также может привести к потере остроты зрения. На первый взгляд, это две абсолютно разные проблемы. Но позвоночник является проводником двух кровеносных сосудов, деятельность которых обеспечивает приток крови к мозгу и глазам человека. Поэтому если не можете найти причину внезапного ухудшения зрения, то обратите внимание на позвоночник. И еще, старайтесь не поднимать слишком тяжелые предметы. Если ведете преимущественно сидячий образ жизни, делайте перерывы на разминку и гимнастику.

3 **Нужен витамин А.** Недостаток витамина А провоцирует быструю утомляемость глаз, снижает остроту зрения в сумерках. Припухлость век по утрам — сигнал того, что в организме дефицит витамина А. Поэтому ешьте морковь, горошек, дыню, печень. Если возникает ощущение сухости и раздражения глаз, значит, организму не хватает витаминов группы В, присутствующих в грибах, зерновых культурах, бобовых, бананах, и бета-каротина. Для сохранения зрения полезны витамины Е и С. Ищите их в овощах, бобовых, зелени. Витамин С — в шиповнике, смородине, квашеной капусте, цитрусовых. Щедро включайте в рацион блюда из этих продуктов.

4 **Промывайте глаза чаем.** Чтобы снять усталость, уменьшить покраснения, промывайте глаза чаем, настоем цветков черемухи, клевера лугового, листьев мяты, подорожника. Утром можно по 20 раз плеснуть на глаза сначала теплой, потом холодной водой. А вечером, перед сном, наоборот, — сначала холодной, потом теплой.

5 **Снимите усталость и напряжение.** Помогут примочки и компрессы. Можно положить на закрытые глаза теплые пакетики от заваренного чая. Можно натереть сырой картофель, положить кашицу в марлю и приложить к векам. Или пропитать в соке мелко нарезанной петрушки ватные диски и положить на веки. Компресс надо держать 10-15 минут, потом умыться теплой водой.

В. П. Погодин, офтальмолог, врач II категории

■ БОЛЬШЕ ВСЕГО ГЛУПОСТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СОВЕРШАЕТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ РАНО ВСТАЕТ И ПОЗДНО ЛОЖИТСЯ.

■ ЧИНОВНИК, НЕ БРАВШИЙ ВЗЯТКИ, УШЕЛ НА ПЕНСИЮ ПО ВОДЕ.

■ ЖИЗНЬ ДЕЛИТСЯ НА ДВА ЭТАПА – СНАЧАЛА НЕТ УМА, ПОТОМ ЗДОРОВЬЯ.

Какая польза от рыбалки?

КРОМЕ АДРЕНАЛИНА И ИНТЕРЕСА, ОТ РЫБАЛКИ ЕСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА.

Человек, который сидит с удочкой на берегу, дышит свежим воздухом и отдыхает у чистой воды. Это занятие восстанавливает душевное равновесие и избавляет от стрессов. Исследователи утверждают, что рыбалка укрепляет также сердечно-сосудистую, иммунную системы. Доказано, что, когда человек находится неподалеку от реки или другого водоема, его сердце начинает биться спокойно и медленно, а значит, и дышится ровнее и свободнее. И легкие вентилируются на 15% активнее.

Рыбалка в некотором роде тренинг, релаксация. Психологи рекомендуют: особо впечатлительным людям, а также раздражительным, вспыльчивым ходить на рыбалку каждую неделю. Хорошо бы с ночевкой. Причем, если вы находитесь в состоянии депрессии, лучше всего ловить крупную рыбу — сома, к примеру. А если хотите забыть о мелких неприятностях, как психологическое успокоительное великолепно подойдут караси. Самое главное — вытащить себя на рыбалку.

Плохо видишь?

Проблемы со зрением могут указывать на проблемы с сосудами.

К врачу обратился 77-летний мужчина с жалобой на внезапную потерю зрения на один глаз. Причем приступы слепоты на правом глазу длились около 5 минут, после чего зрение возвращалось. Глазное давление было в норме, однако в одном из сосудов, питающих сетчатку, офтальмолог обнаружил небольшой кровяной сгусток. Он затруднял кровоснабжение сетчатки и был причиной ухудшения зрения. Пришел сгусток, очевидно, из сонной артерии. Вывод: временная слепота может быть первым признаком атеросклероза. Что до этого пациента, так он, как оказалось, долго принимал лекарства, снижающие холестерин в крови, и для него атеросклероз был реальной угрозой. Этот случай — один из многих. Проблемы со зрением могут указывать на проблемы с сосудами.

Знаете ли вы, что...

■ ЧАСТО ПРИЧИНОЙ ВРЕМЕННОЙ СЛЕПОТЫ НА ОДИН ГЛАЗ СТАНОВИТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ АРТЕРИЙ В ОБЛАСТИ ШЕИ.

■ РОЗМАРИН ЗАМЕДЛЯЕТ РАЗВИТИЕ КАТАРАКТЫ. ЕГО МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В ЧАЙ. ИЛИ 1 СТ. ЛОЖКУ ПРЯНОСТИ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЕСЛИ СЪЕДАТЬ ПО КУСОЧКУ ЖИРНОЙ РЫБЫ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, РИСК ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ УМЕНЬШАЕТСЯ. ЭТО ОСОБЕННО КАСАЕТСЯ ДИАБЕТИКОВ.

Холестерин может быть в норме и без статинов!

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит* от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки.

Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%[1].

Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное – Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит – пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!

*имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

По выгодной цене!

АкваМастер* Солевой спрей для лечения насморка

АкваМастер отличается экономичностью:

У него съемная насадка, и после того, как спрей закончится, флакон не надо выбрасывать, а можно использовать в дальнейшем как удобный домашний прибор для промывания носа раствором морской соли, прилагаемой в ПОДАРОК и применяемой по показаниям:

- риниты,
- ОРВИ и грипп,
- гаймориты,
- аденоиды,
- гигиена носа[9].

При отсутствии товара в аптеках, за дополнительной информацией обращайтесь по тел: 8-800-200-52-52

Взрослым и детям с 1 года

*имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Для суставов принимайте лучшее[2] – средства серии «Хонда»

ДОСТОИНСТВА НАТУРАЛЬНЫХ[3] СРЕДСТВ «ХОНДА»

- **Максимальные дозировки самых важных для здоровья суставов компонентов от лучших мировых производителей:** коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг, MSM – 600 мг («Хонда Drink»)
- **Большой выбор форм выпуска:** капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- **Совместное применение крема и таблеток обеспечивает двойное действие – снаружи и изнутри**

«Хонда drink»

Хондропротекторный напиток

Рекордсмен[4] по составу! Максимум[4] коллагена, хондроитина, глюкозамина, гиалуроновой кислоты и MSM для усиленного питания суставов

Таблетки «Хонда Форте»

500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина в 1 таблетке, как в аналогах, но по выгодной цене[5]

«Хонда Глюкозамин Максимум»

С высоким содержанием глюкозамина – 750 мг в 1 таблетке. Самый доступный по цене глюкозамин[3]

Крем «Хонда» Максимум[6]

хондроитина и глюкозамина для их глубокого проникновения через кожу[6]

Для крепких нервов

Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?

Обратите внимание на «Пустырник Форте» Эвалар.

- Он обладает одним из самых высоких показателей седативности[10].
- Содержит именно тот сорт пустырника сердечного, выращенного на Алтае, который обладает превосходным успокаивающим действием.
- «Пустырник Форте» Эвалар – пожалуй, лучшая формула спокойствия[11] с высоким содержанием экстракта пустырника – 100 мг в день, усиленная «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар[12] за его высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.

Почувствуйте и вы разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[13].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1] http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-ili-polza/. [2] В ассортименте «Эвалар». [3] По действующим компонентам. [4] В серии «Хонда». [5] По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 4 квартал 2016 г., по сравнению с аналогом «Глюкозамин Максимум» производства Valeant. [6] По данным ЗАО «Группа ДСМ» за декабрь 2016 г. [7] По содержанию хондроитина и глюкозамина среди кремов компании «Эвалар». [8] За счет содержания Тизоля в составе крема, который обеспечивает глубокое проникновение через кожу (справка-заключение по использованию аквакомплекса глицеросиликата титана (Тизоля) в составе кремов производства ЗАО «Эвалар»). [9] В комплексе с изделием медицинского назначения АкваМастер. [10] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [11] В ассортименте ЗАО «Эвалар». [12] Среди БАД, содержащих пустырник, аптечные продажи в РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» (за 9 месяцев 2015 г). [13] Сертификат GMP №С0170889 - 03, NSF International (США). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

008252

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Всё время хочется есть...

У меня сейчас 24 недели беременности. Все время хочется есть. Какие продукты должны обязательно входить в мой рацион, а какие вредны?
Л. Н. Бакшеева, Самара

То, что вы хотите есть, — это нормально. Организму беременной женщины необходим жир не только как запас энергии, но и как строительный материал для новой жизни. Лучшие «строительные» жиры содержатся в рыбе, орехах, маслинах, оливковом масле. Менее значительные жиры содержатся в молочных продуктах и мясе. Из-за холестерина можно в период беременности не волноваться. Конечно, масло мазать с обеих сторон булки не надо, но калории из жира остаются на одном и том же уровне — 20-30%. Ткани и органы будущего ребенка строятся из белков, поэтому беременной женщине необходимо употреблять не менее 100 г белка в день, особенно в течение второй половины беременности, когда тошнота уже не влияет на аппетит. В качестве перекусов подойдут фрукты, сырые овощи или йогурт и кусочек рыбы или два яблока с кусочком печенья. Для будущего ребенка много не нужно, но ему необходимы только качественные продукты.

Цифры и факты

- БОЛЕЕ 1 М — ДЛИНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДНК.
- У ЧЕЛОВЕКА 20500 ГЕНОВ.
- 4-5% ДЕТЕЙ РОЖДАЮТСЯ С НАСЛЕДСТВЕННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.
- У МУЖЧИН ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МУТАЦИИ ВСТРЕЧАЮТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.
- СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ 3000 ГЕНЕТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.
- ЧЕМ СТАРШЕ БУДУЩАЯ МАМА, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА С ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Рожать лучше до 26 лет

НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ СПЕШАТ РОЖАТЬ ДЕТЕЙ, ОТКЛАДЫВАЮТ БЕРЕМЕННОСТЬ НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЕ СРОКИ. НО...

■ Даже предварительная заморозка яйцеклетки не всегда способна помочь стать мамой. Да, эта процедура может отсрочить материнство, но лишь на 10 лет. Это максимальный срок хранения яйцеклетки в жидком азоте. Более того, специалисты по репродуктивным технологиям предупреждают: замораживать свои половые клетки можно только до 34 лет, позже это уже бессмысленно.

■ Сейчас количество поздних мам увеличивается. Женщины очень надеются, что заморозка половых клеток застрахует их от бесплодия в более зрелом возрасте, когда функции яичников угаснут. Это заблуждение. Зачатие происходит лишь в 8% случаев, остальные 92% заканчиваются неудачной имплантацией эмбрионов и ранними выкидышами. Причин тому множество: эндометриоз, гормональные нарушения, проблемы с маточными трубами, иммунные и эндокринологические нарушения. С возрастом болячек становится только больше, и ситуация усугубляется.

■ Для успешного зачатия и протекания беременности мало иметь полноценную яйцеклетку. Чтобы выносить и родить здорового ребенка, у женщины должно быть крепкое здоровье. Но с годами человек не становится здоровее. Врачи во всем мире бьют тревогу о катастрофическом росте числа детей, страдающих врожденными пороками, различными нарушениями центральной нервной системы, аутизмом, синдромом Дауна, онкологией. Это косвенно или напрямую связано с состоянием здоровья матери на момент зачатия и во время вынашивания ребенка. К сожалению, к 35 годам многие имеют хронические заболевания внутренних органов и гинекологические недуги, страдают аллергией (это сигнализирует о сбое в иммунитете). Лучший детородный возраст — 22-26 лет. Все надо делать вовремя!

Я РИСУЮ НА ЖИВОТЕ ЙОДНУЮ СЕТКУ

У меня 4-й месяц беременности. Иногда болит низ живота, и я рисую йодную сетку. А можно ли это делать?
Ольга Н., Самарская обл.

Если причина боли — повышение тонуса матки, то йодная сетка может приводить к усилению кровоснабжения мышцы матки и еще большему усилению мышечного тонуса. Вообще во время беременности самолечением заниматься нельзя. Разумнее всего обратиться к своему лечащему врачу.

НЕ ОПАСНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

На пятом месяце беременности я при близости с мужем испытываю оргазм. Не опасно ли это?
Ольга, Йошкар-Ола

Все зависит от протекания беременности. Бывает, что оргазм провоцирует тонус и сокращения матки, а значит, создает угрозу выкидыша. Решающее слово за лечащим врачом.

Будьте осторожны с моющими средствами, содержащими хлор. Они негативно влияют на развитие ребенка.

ПОЧЕМУ-ТО ВЫСОКОЕ СОЭ

На 31-й неделе беременности анализ крови показал высокое СОЭ — 43. Никакого воспалительного процесса не обнаружили, самочувствие хорошее. В чем причина таких отклонений?
Патимат, Дагестан

СОЭ всегда показывает наличие воспалительного процесса и его интенсивность, однако не является специфическим показателем какого-либо заболевания. Учитывая, что вы прошли полное обследование, можно утверждать, что повышение СОЭ вызвано вашей беременностью. При беременности от 3-го месяца и в течение 3 недель после родов повышение СОЭ — норма.

КАК БУДТО БЫ МАЛЫШ ИКАЕТ

У меня беременность 7 месяцев. В последнее время по 2-3 раза в день в области правого подбрюшья ощущаю тики. На обычные толчки это не похоже. Все продолжается 10-25 минут, а потом исчезает. Такое впечатление, что малыш икает. Но почему всегда в одном месте, ведь он переворачивается?
Замира Н., Дагестан

Действительно, на сроке 24-28 недель у ребенка иногда случается икота. Она возникает из-за вдохов, которые делает малыш. Поэтому вы можете чувствовать, как ребенок вздрагивает каждый раз, когда икает. Но вполне вероятно, что малыш просто играет с пуповиной. На этом сроке малютка уже все слышит, пробует общаться, играть, способен держать палец во рту, в общем, живет своей жизнью. Так что у вас нет поводов для беспокойства.

ПЬЮ ТАБЛЕТКИ НЕ ПО СХЕМЕ

Можно ли забеременеть, принимая противозачаточные таблетки? Я принимаю их не по схеме, а когда вспомню...
Ирина, Николаевск-на-Амуре, Хабаровский край

Контрацептивы начинают действовать не сразу. Желательно в первые две недели после начала их приема предохраняться презервативами.

А. В. Оськина, акушер-гинеколог, врач II категории

ГРУДНОЕ МОЛОКО ЗАЩИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ

Материнское молоко является не только источником питательных веществ, но и надежной защитой внутренних органов младенца. Например, оно в несколько раз снижает вероятность развития неалкогольного жирового заболевания печени. Даже если человек, став взрослым, питается вредной пищей (жирной и пересоленной), жировая дистрофия этого органа ему не грозит.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Самым эффективным методом узнать пол будущего ребенка считается УЗИ, но оно не всегда дает точную информацию. Последние исследования говорят о том, что пол младенца можно определить по показателям артериального давления у будущей матери. У женщин с повышенными показателями чаще рождаются мальчики, а при низких значениях кровяного тонуса зачастую появляются девочки.

Ситуация — ***Прикинь на себя***

Миома и беременность

НА ВАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ХИРУРГ-ГИНЕКОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ИРИНА ПАВЛОВНА КАЦ.

Может ли миома препятствовать наступлению беременности?

Миома матки чаще мешает не наступлению, а вынашиванию беременности и может быть причиной бесплодия. Как правило, женщина бесплодна, если узлы расположены непосредственно в полости матки или на границе с ней, хотя беременность встречается и при такой локализации узлов. Все зависит от размера, места нахождения и количества миоматозных узлов. Это может определить только опытный врач. Он должен решить, что будет более опасным — беременность при наличии миомы или возможные осложнения после удаления миомы? Ведь избавляя от миомы матки, хирург создает другие проблемы, которые отражаются на возможности забеременеть и выносить ребенка.

Нужно ее удалить, а потом уже беременеть?

Если беременность возникла при наличии миомы, сразу паниковать не стоит! Все зависит от размера узлов и места их расположения. При грамотном наблюдении вполне возможно нормально доносить и родить здорового ребенка. Особенно, если женщина в возрасте до 35 лет без тяжелых заболеваний половой сферы. После 36 лет риск возрастает, особенно если узлы миомы более 5 см, а также если миома находится в шейке матки. Поэтому ведение беременности, родов и послеродового периода, а также выбор способа лечения у женщин с миомой должны быть строго индивидуальными.

Говорят, что беременность избавляет от миомы, кисты и мастопатии?

В молодом и среднем возрасте на фоне беременности могут рассасываться небольшие функциональные кисты яичников, может восстанавливаться состояние молочных желез при мастопатии. Иногда на время исчезает эндометриоз. Но про миомы матки такого уже не скажешь. Во время беременности они ведут себя непредсказуемо. Стоит ли добровольно рисковать?

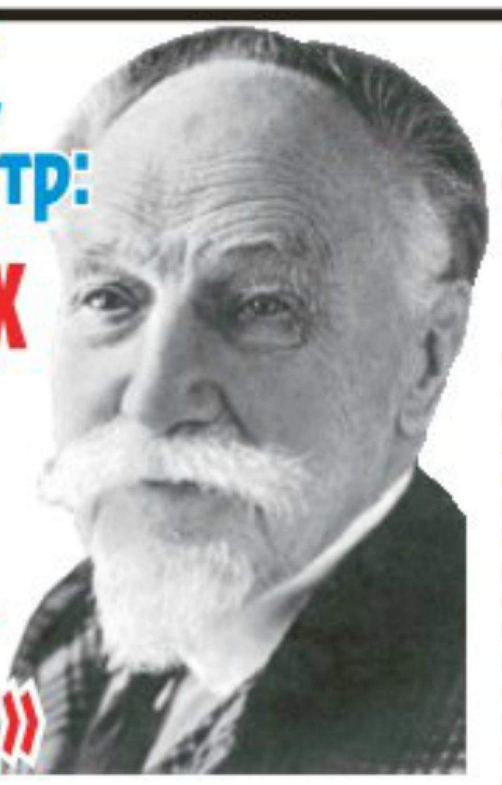
ПРИСТУПЫ РВОТЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ С ПОМОЩЬЮ МЯТНОЙ ВОДЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ МЯТЫ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 5-10 МИНУТ. ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ (3-4 СТАКАНА В ДЕНЬ).

Кое-что новенькое

Для защиты от нежелательной беременности сейчас используются оральные контрацептивы, влагалищные кольца, презервативы. Но скоро в аптеках появится новый контрацептив. Это маленький одноразовый шприц, уже содержащий нужную дозу гормонального противозачаточного препарата. Его вводят подкожно один раз в 3 недели. Инъекцию можно сделать самой в домашних условиях. Контрацептив уже продается в 69 развивающихся странах и стоит один доллар.

ГЕОРГИЙ СПЕРАНСКИЙ, главный советский педиатр:

«Забыли о прививках против инфекций. Антибиотики всюду, где надо и не надо...»



Георгий Несторович Сперанский (1873-1969) посвятил свою жизнь здоровью детей. Рассказать об этом педиатре нас побудили несколько причин. Первая: хотя фамилия Сперанский и на слуху, даже не все врачи знают, что именно он заложил фундамент советской системы охраны материнства и детства. Второй мотив: Институту педиатрии Научного центра здоровья детей РАМН присвоено имя профессора Г. Н. Сперанского.

ТАКАЯ ИСТОРИЯ

К заболевшему 2-летнему мальчику пришел доктор. Он прислонил ухо к горячей груди ребенка, приложил два пальца к его тельцу, постучал двумя пальцами другой руки. А потом сказал: «Ночью произойдет кризис. Если температура спадет, значит, кризис миновал и мальчик поправится. Если останется высокой, снова вызывайте меня». Действительно, ночью температура у больного ребенка стала нормальной... Было это давным-давно, в 1927 году. Доктора звали Георгий Несторович Сперанский. Годы спустя он стал академиком, лауреатом многих премий, одним из основоположников российской педиатрии.

ЧТО ЗАСТАВИЛО ЗАНЯТЬСЯ МЛАДЕНЦАМИ?

Г. Н. Сперанский родился в 1873 году в семье военного врача. Он успешно окончил медицинский факультет Московского университета и некоторое время работал в педиатрической клинике Н. Ф. Филатова. Набравшись опыта и смелости, молодой доктор отправился работать в роддом в качестве врача-педиатра. Там же, чуть позже, организовал и первую детскую консультацию.

Неонатология — молодая отрасль педиатрии. Она возникла лишь в XX веке. Первым российским неонатологом был педиатр Георгий Несторович Сперанский. Что заставило его заняться младенцами? В те годы из тысячи новорожденных 273 ребенка умирали, не дожив до года. Ведь тогда не было педиатров. У земских врачей просто не оставалось выбора. Им приходилось лечить и младенцев, и взрослых. Даже вынуждены были заменять ветеринаров. Да и сама медицина была другой. В таких условиях Г. Н. Сперанскому удалось создать первый в России стационар для грудных детей с собственной молочной кухней. Доктор требовал от властей организации системы детских консультаций, в которых наблюдались бы дети от рождения до трех лет. Но лишь в 20-30-е годы XX века появились такие консультации.

ПЕРВЫЙ ДИРЕКТОР ПЕРВОГО ДОМА МЛАДЕНЦЕВ

По инициативе Сперанского Воспитательный дом был реорганизован в Дом охраны младенца и просуществовал в таком виде до Гражданской войны. Все дети, которые туда поступали, были подкидышами или сиротами первых дней жизни. В 1917 году детская смертность в Воспитательном доме составляла 74,4%. После его реорганизации в Дом охраны младенца она начала снижаться и в 1921 году равнялась 34,8%. Дом охраны младенца сыграл выдающуюся роль в деле обучения врачей и среднего медперсонала. На его основе был создан специализированный научно-исследовательский институт охраны материнства и младенчества. Сперанский стал первым директором нового учреждения.

Под руководством Георгия Несторовича ученые изучали физиологию пищеварения и особенностей обмена веществ у детей раннего возраста. Это позволило определиться с лечением острых и хронических расстройств пищеварения и острых детских инфекций (в том числе дизентерии) и позволило снизить детскую смертность в стране. Сформировалась первая отечественная школа неонатологов. Врачи учились выхаживать недоношенных детей. Ее основателем также был Георгий Несторович. Благодаря этому доктору смертность в инфекционных стационарах снизилась в 10 раз.

ЗА ЧТО МАЛЫШИ ЛЮБИЛИ СВОЕГО ДОКТОРА?

Рассказывают, что, когда профессор проводил в клинике свои пятничные обходы, они неизменно собирали огромную толпу врачей. Даже маленькие дети переставали плакать, когда он прикасался к ним. Вид доброго сказочника придавал ему и внешний облик — высокий лоб, небольшая бородка, глаза, светившиеся добротой. Коллеги Сперанского отмечали, что он излучал незримый магнетизм.

Профессор старался не затягивать осмотр ребенка, чтобы малыш не замерз. И лишь потом, стоя возле кроватки больного, неторопливо высказывал ученикам свои соображения. Он был первым, кто попытался научно обосновать принципы вскармливания грудных детей.

«ГРУДНОЕ МОЛОКО МАТЕРИ — ЭТО ДРАГОЦЕННАЯ ЖИДКОСТЬ, О КОТОРОЙ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ВСЯЧЕСКИ ЗАБОТИТЬСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕТ ИМЕТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА».

ГРУДНОМУ МОЛОКУ ЗАМЕНЫ НЕТ

Сперанский говорил: «Грудное молоко матери — это драгоценная жидкость, о которой мать должна всячески заботиться, если хочет иметь здорового ребенка. Все попытки изготовить продукт, которым можно было бы кормить ребенка так же, как женским грудным молоком, бесплодны. Всякие отступления тотчас же отзываются на ребенке в виде целого ряда расстройств: потери веса, поносов и других заболеваний. К сожалению, мы и теперь еще часто наблюдаем случаи, когда матери отказываются кормить грудью. Это можно объяснить только их невежеством, незнакомством с особенностями детского организма. Вредные последствия такого легкомыслия сказываются в повышении заболеваемости и смертности детей. Мать должна кормить грудью даже при самых трудных обстоятельствах. Только тяжелые заболевания освобождают ее от этой обязанности».

СПЕРАНСКИЙ ОТЛИЧАЛСЯ РЕДКИМ ПОСТОЯНСТВОМ

С молодых лет до глубокой старости он увлекался спортом: великолепно ходил на лыжах, до глубокой осени купался в реке, играл в теннис, катался на коньках. Между прочим, это он еще в студенческие годы организовал каток на Девичьем поле в Москве. А когда Сперанские приобрели дачный участок в Подмосковье, своими руками оборудовал там теннисный корт. Пристрастился Георгий Несторович и к выращиванию овощей. Во-первых, это занятие доставляло ему радость. Во-вторых, надо было кормить не только семью, но и гостей — дом Сперанских всегда был полон людей. В основном ели картошку с дачи. Занимались спортом и работали на земле все четверо детей Сперанских и внуки. А на вопрос, как лучше воспитывать детей, Георгий Несторович отвечал: «Самому хорошо делать то, чего хотел бы добиться от них».

НА ВОПРОС, КАК ЛУЧШЕ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ, ГЕОРГИЙ НЕСТОРОВИЧ ОТВЕЧАЛ: «САМОМУ ХОРОШО ДЕЛАТЬ ТО, ЧЕГО ХОТЕЛ БЫ ДОБИТЬСЯ ОТ НИХ».

В КРУГУ ДРУЗЕЙ

В доме Сперанских часто бывали гости. В 30-50-е годы Георгий Несторович считался самым известным детским врачом в Москве. А в гостеприимном доме Сперанских, особенно на даче, чудом уцелевшей в лихолетье Гражданской войны, всегда собирались родственники и друзья. Летом приезжал брат жены Елизаветы Петровны — офтальмолог Филатов. Постоянными гостями были писательница Татьяна Львовна Щепкина-Куперник, дальний родственник Елизаветы Петровны, академик Петр Леонидович Капица, известный хирург Сергей Сергеевич Юдин, художник Михаил Васильевич Нестеров. Позже к ним присоединились Самуил Яковлевич Маршак, Ираклий Луарсабович Андроников, Генрих Густавович Нейгауз.

ВРАЧ И ВЛАСТЬ

О том, насколько влиятельным был доктор Сперанский, говорит такой случай. Во время сооружения канала Москва — Волга карьер, из которого добывали строительные материалы, вплотную подошел к дачному участку Сперанских, грозя обвалом грунта. Георгий Несторович отважился пойти на прием к наркому внутренних дел Ягоде. И этот человек, наводивший на всех страх и ужас, тут же распорядился остановить разработку карьера. Вот сколь велик был авторитет Сперанского!

В 1943 году Г. Н. Сперанского избирают членом-корреспондентом Академии наук СССР. А в 1944 году при организации Академии медицинских наук СССР он был в числе первых ее академиков, назначенных лично главой государства.

ОН БЫЛ СКРОМНЫМ И НЕТРЕБОВАТЕЛЬНЫМ

В жизни академик был скромным и нетребовательным. При весьма высокой по тем временам зарплате он довольствовался одним пальто и двумя костюмами. А будучи директором института, никогда не пользовался служебной машиной. Поражала и его не поддающаяся возрасту творческая активность. Уйдя в 89 лет на пенсию, Сперанский продолжал участвовать в работе кафедры и осматривал в клинике сложных пациентов. А вот от пышных торжеств старался держаться подальше. В своем дневнике 20 февраля 1963 года он писал: «Мне сегодня 90 лет. Несмотря на мой протест, Минздрав настаивал на праздновании моего юбилея. Я должен был согласиться, так как это нужно не для меня, а для товарищей». В честь 90-летия Сперанского наградили вторым орденом Трудового Красного Знамени. Советская власть, не скупясь, оценила вклад Георгия Несторовича в отечественную медицину. Он был четырежды награжден орденом Ленина — высшей наградой страны, а также удостоен звания лауреата Ленинской премии.

«АНТИБИОТИКИ ВСЮДУ, ГДЕ НАДО И НЕ НАДО»

Работал Георгий Несторович практически до последних дней. За несколько месяцев до смерти, в возрасте 95 лет, Сперанский набросал три варианта плана работы. Главная их мысль: «Забыли о прививках против инфекций... Антибиотики всюду, где надо и не надо...» Как своевременно звучат эти слова, будто сегодня написаны!

Ушел из жизни этот великий человек, никого собой не обременяя. Большую часть его библиотеки, в которой было немало редких книг, родственники передали Институту педиатрии.

Цифры и факты

- Второго ноября 1910 года Г. Сперанский открыл первый в России стационар для грудничков на 12 коек с собственной молочной кухней.
- Он знал французский, немецкий, английский и чешский языки.
- Сперанский — автор более 200 научных работ по вскармливанию, уходу, закаливанию и воспитанию детей.
- Скончался на 96-м году жизни , выбросившись с 4-го этажа Академии наук СССР, когда ликвидировали детские консультации, заменив их поликлиниками для детей всех возрастов.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОДЯНКИ?

Мне 56 лет. После долгого обследования врачи поставили диагноз асцит (водянка). Никакого лечения не назначили. Сначала у меня отекли ноги, потом жидкость появилась в животе. Откачивали ее два раза, но она снова скапливается. Врачи сказали, что надо меньше пить, а я пью только по глоточку. Может, кто-то испытал такое или знает, как избавиться от такой напасти? Очень надеюсь на ваши советы, помощь и опыт. Буду с нетерпением ждать писем! Дай вам Господь здоровья!

Е. И. Александров, Кировская обл.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЕЧТАЮ ЛИШЬ ДОБЕЖАТЬ ДО ДОМА И ЗАКРЫТЬСЯ...

Парурезом (страх справлять нужду вне дома) я страдаю с юности. Никак не могла сходить в туалет в поезде, на вокзалах, да и в любых общественных туалетах. Тем не менее как-то прожила в общежитии 5 лет. И в университете таких проблем не замечала — всегда была занята, училась хорошо, посещала кружки. Без смущения могла сходить в туалет в кино или кафе, снаружи меня ждал мой молодой человек. Что сейчас творится, не понимаю... Пару недель назад подруга попала в больницу и стала восхищенно рассказывать о своем мужчине, который утку за ней выносит. Меня как током ударило! Если бы я попала в такую ситуацию, скорее умерла бы от разрыва мочевого, чем сходила бы в утку! Обычный туалет — проблема, а тут... Одновременно с этим я пришла на новую работу, где практически нечем заняться, вот и культивирую в голове эти вредные мысли. Одолела навязчивая мысль, что я тут не могу ходить по нужде. Вторую неделю мучаюсь! Сажусь на унитаз (простите за подробности), а мышцы не разжимаются. Приходится тужиться, стал сильно болеть мочевой. Боюсь, что из-за этого не смогу иметь детей. Мне, наверное, не выносить ребенка при таких тараканах в голове?

А еще недавно начала встречаться с молодым человеком. Когда ночую у него, спасаюсь только душем, но так долго продолжаться не может. Недавно на прогулке он предложил: «Давай в кафе зайдем, а то в туалет хочется. Ты не хочешь?» У меня сразу настроение упало. Он — нормальный адекватный человек и даже понятия не имеет, с какой больной встречается. Любит путешествовать, обожает походы с палатками. Я специально сказала, что подобным не увлекаюсь, хотя тоже обожаю все это. Но я не могу сходить в туалет. Нигде! Понятия не имею, как себе помочь. Есть ли среди читателей такие же, как я? Замечаю, что общаюсь с близкими и подругами через силу. Рассказывать им о своей проблеме не хочу, а делать вид, что у меня все прекрасно, сложно. Раньше была активной и разносторонней, а сейчас ничего не хочу. Каждый день лишь мечтаю добежать до дома и закрыться...

Татьяна, письмо с сайта

РЕШИЛАСЬ НА БАНДАЖИРОВАНИЕ ЖЕЛУДКА, МЕЧТАЮ ПОХУДЕТЬ...

Мне 24 года. При росте 168 см мой вес составляет 105 кг. Раньше всегда весила 59-60 кг. Но после того, как по состоянию здоровья в 19 лет была вынуждена на позднем сроке сделать аборт, вес стал сильно расти. Два года назад родила сына. За время беременности из-за токсикоза сильно похудела, а после родов стала медленно набирать вес. Сейчас выгляжу ужасно! Никакие диеты и лекарства не помогают. Вес снижается максимум на 2-3 кг. Почитала истории в Интернете и решилась на бандажирование желудка, но пока полной суммы денег на операцию нет. Еще эту операцию называют манжетой, клипсой или кольцом на желудке. В результате орган передавливается, становится похожим на песочные часы. Кто-нибудь из читателей прошел через это? Удалось ли после этого похудеть? Как питаетесь теперь? Какие могут быть осложнения, о которых врачи не рассказывают? Поможет ли мне операция или выброшу деньги на ветер? Я очень стесняюсь своего тела. Раньше гордилась, а теперь...

Мария, письмо с сайта

ПРИ ГЛОТАНИИ ВНУК ЧУВСТВУЕТ КОМОК В ГОРЛЕ

У внука хронический гипертрофический гастродуоденит и гастроэзофагеальный рефлюкс. Ему 14 лет, болеет уже год. При глотании чувствует комок в горле. Грубая пища проходит плохо, а в последнее время и жидкая с трудом, даже вода. Внук сильно похудел. Врачи связывают это с нервным заболеванием. У мальчика в ночное время часто болит за грудиной и в подложечной области, а после того, как выпьет воду, боль проходит. Лекарства почти не помогают. Чей-нибудь ребенок так болел? Как справились? Очень прошу, помогите!

Г. И. Бирюкова, Красноярский край

У МУЖА РАК ПРОСТАТЫ III СТЕПЕНИ

Я инвалид I группы, диализная больная. Часто перечитываю советы из «Айболита», многому научилась. Очень люблю вашу газету и надеюсь на помощь читателей для моего супруга. У него обнаружили рак простаты III степени с прорастанием в мочевой пузырь. Болезнь как снег на голову... Прошли обследование, мужу дали инвалидность, предложили удалить яички. Но мы в смятении: будет ли лучше, оправдана ли операция? Все говорят по-разному. Врачи лечения не назначают, только операцию. Мужу 58 лет, молод еще.

Очень прошу, помогите советом, поделитесь опытом. Обязательно ли нужна операция? Как жить без нее? И можно ли сексом заниматься при такой болезни? Он очень хочет, а я боюсь.

Л. И., Саратов

***

Дорогие читатели «Айболита»! Посоветуйте, как избавиться от мозоли на большом пальце ноги (на втором суставе). Из-за боли не могу носить нормальную обувь, приходится ходить в калошах. Буду благодарна за любой отклик!

P. S. Есть ли на земле место, куда не доходят магнитные бури? Уеду туда, чтобы не шумело в голове. Сил уже нет! Только перестанет шуметь, начинается снова...

Н. П. Огненко, Краснодарский край

***

На УЗИ у меня обнаружили двурогую матку, причем, как сказала врач, классическую. Это означает полное расщепление полости. У меня уже были две замершие беременности. Для меня это приговор! Рыдаю каждый день. Что делать? Операцию? Но после операции нельзя 3 года рожать, а мне уже 35, и не факт, что будет результат. Женщины, милые, кто рожал после операции, отзовитесь!

Ирина, Псков

***

Дочери 3 года. В 9 месяцев у нее на теле стали появляться пигментные пятна. Сначала на спине, потом на животе, а теперь по всему телу. Поставили диагноз пигментная крапивница. Может, есть способы лечения этого заболевания народными средствами? Поделитесь рецептами.

В. И. Кугуева, Кемерово

Не сплю неделями уже больше трёх лет

У меня устойчивая бессонница. Мне 66 лет. Уже все народные средства использовала: нюхала валериану, спала на подушке из шишек хмеля, мяты, лаванды, пила настойку пиона, пустырника, принимала корвалол, таблетки для улучшения сна. Все бесполезно! Не сплю неделями, иногда сплю через ночь и только два часа, днем тоже бодрствую. Сильные препараты боюсь принимать. Такое состояние у меня уже больше трех лет. Думаю, из-за бессонницы набрала лишний вес. Давно где-то читала, что от бессонницы пьют отвар сушеных маковых коробочек (головок). Тогда не обратила внимания на этот рецепт, а теперь хочу попробовать. Летом высушила несколько головок мака, который самосевом растет в огороде. Если кто-то из читателей знает этот рецепт, пожалуйста, сообщите! Еще хочу спросить, не превращусь ли я в наркоманку от этого лекарства?

А. М. Молчанова, Тверская обл.

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ ЕЩЕ ПОМНИТ БЕСПРОВОДНЫЕ УТЮГИ.

Если встречается хороший человек, вскоре с ним происходит что-нибудь страшное...

Мне 62 года, мусульманка. У меня никогда не было личного счастья. Думаю, что мне изменили судьбу. В 15 лет потеряла маму. Отец вскоре женился (как в деревне без жены?). Мачеха занималась плохими делами. Теперь это точно знаю. Уже тогда чувствовала неладное. Жили мы в другое время и не знали про экстрасенсов и колдунов. Мачеха каждое утро поила меня парным молоком. Я еще сплю, а она уже мне в рот вливает его! Один раз я заметила кровь в молоке. Для чего это было?

Отец скоропостижно скончался, хотя ничем не болел. После этого один за одним стали умирать родственники. Я встречалась с парнем, хотели пожениться. Но уехала в другой город, и он сразу женился. Позже вышла замуж, муж оказался алкоголиком и шизофреником. Три года промучилась, лечила его, но разошлась и осталась с больным ребенком на руках. Кем только не работала! Если встречается хороший человек, вскоре с ним происходит что-нибудь страшное или разрываем отношения. Ко мне липнут только алкоголики и обманщики. Стараюсь, но всю жизнь живу в нищете и болезнях. Сейчас у меня два сына, и у обоих проблемы — не могут устроить жизнь, в том числе и личную, меня не слушаются.

Наверное, среди читателей есть знающие люди. Подскажите, пожалуйста, может, у меня отняли женское счастье и навели порчу на одиночество? Могло ли это перейти на детей? Как мне снять все это? Читаю молитвы, но ничего не меняется. Очень прошу, ответьте. Пишу, а сама плачу. Вот и этот Новый год встречала одна...

P. S. Помочь мне смогут только мусульмане, ведь я татарка.

А. Г. Ибатулина, Омск

Отзовитесь!

Хочу разыскать своего сослуживца **Геннадия Князкина.** Служили в Польше, полевая почта 15332 (г. Борне-Сулиново).

Владимир Михайлович Губский, 1-й мкрн, д. 10, кв. 4, Городовиковск, Республика Калмыкия, тел. 8-905-409-43-63

***

Прошу позвонить мне **Аркадия Павловича Приходько** из г. Рыльска, Курской области.

Александра, Самарская обл., тел. 8-960-824-57-03

***

Помогите найти Надежду Демид-Онисенко! Мы расстались в 1968 году, в Костроме. У нее есть дочь Алена, 1969 года рождения, и сын. Она жила в г. Барановичи и в 1992 году, после трагической гибели мужа, переехала в Ростов-на-Дону. Эту информацию мне сообщили в ОВД г. Барановичи. Ее мама проживает в Ростовской области. Может, кто-то знает ее или детей? Прошу, сообщите мне!

Нина, Ростовская обл., тел. 8-988-259-18-51

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ ЧИРЬЕВ И ФУРУНКУЛОВ ИЗБАВИТ МОРКОВЬ

Для А. В. Семаковой из Кемерово, автора письма «У подруги уже два года фурункулез» («Айболит» №20 за 2016 г.).

Вот и я решила поделиться народными рецептами, которыми постоянно пользуюсь.

От чирьев и фурункулов избавит морковь. Натрите 2-3 моркови на крупную терку, сложите в кастрюлю, залейте любым растительным маслом, чтобы полностью покрыло морковь. Поставьте на водяную баню на 2 часа, процедите. Морковь можно использовать в приготовлении блюд. А процеженное масло остудите и поставьте в холодильник на дверцу. Смазывайте им чирьи и фурункулы регулярно.

Р. S. Спасибо тем, кто пишет свои рецепты в «Айболит», всем низкий поклон!

Елена Ивановна, Ставропольский край

Устают глаза? 1 ст. ложку цветков василька залейте стаканом кипятка. Настаивайте полчаса. Приложите к векам ватку, смоченную в настое, на 15 минут.

ЖЕЛАТИН ПОМОГ ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН

Для Александры из Калужской обл., автора письма «В критические дни жизнь кажется кошмаром», просит рецепт для повышения гемоглобина («Айболит» №22 за 2015 г.).

Пишу для тех, у кого железодефицитная анемия. Недавно у меня возникла такая же проблема — гемоглобин упал до 68 единиц. Начала искать рецепт лечения в записях, которые вырезаю из «Айболита» уже в течение 10 лет. Нашла! Заливала 1 ст. ложку желатина 1 стаканом холодной воды, оставляла на ночь, чтобы желатин хорошо растворился. Утром вставала, взбивала в миске 1 яйцо (чуть подсаливала), соединяла с разбухшим желатином и выпивала. Снова 1 ст. ложку желатина заливала 1 стаканом воды — это была порция на вечер. В итоге пила 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Потом делала перерыв 10 дней, и еще 10 дней лечения.

Сдала анализ крови, гемоглобин был 115 единиц. Оказывается, желатин имеет свойство задерживать в организме полезные вещества, которые мы потребляем с пищей. Я этот рецепт взяла на вооружение, так как он еще повышает иммунитет и дает жизненные силы. Но! Надо обязательно выявить причину низкого гемоглобина. Это могут быть внутренние (или обильные женские) кровотечения, гастрит, инфекции. Надеюсь, этот бесценный рецепт многим поможет!

Татьяна, Краснодар

ГЛАВНОЕ — НЕ ТРАВМИРУЙТЕ ДОЧКУ

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Мой 13-летний ребенок на шестом месяце беременности...» («Айболит» №24 за 2016 г.).

Ваше письмо тронуло до глубины души! Хочется хотя бы словом поддержать, но не осуждать. Представить страшно, как вам обоим тяжело. Что посоветовать вам, Марина? Главное — не травмировать дочку. Поговорите с ней, обнимите, не кричите. И себя не вините, не стыдитесь. Одно плохо — дочка не доучится в школе, не получит образования. Но кто же ей поможет, если не мать? Пусть дочка доверится вам, расспросите ее о парне. Если не захочет говорить, дайте ей время, она сама все расскажет. Ни в коем случае не давите на нее. Все образуется! Молите Бога, чтобы все благополучно разрешилось. Желаю вам и всем уважаемым читателям нашей необходимой газеты «Айболит» любви, добра, надежды и терпения!

Наталья, Саратовская обл.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ ОТ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ

Для Б. Н. Ахполова из Буденновска, Ставропольского края, автора письма «Неужели не существует лекарства от поясничных болей?» («Айболит» №4 за 2016 г.).

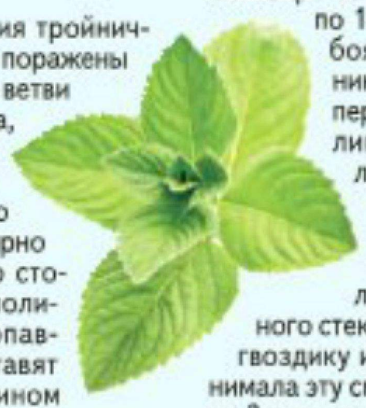
Поделюсь рецептом от болей в пояснице. На спину нанесите 1/2 чайн. ложки меда, размажьте его и резкими отрывающими движениями массируйте больное место. Будет больно, на ладонях появится серое густое вещество. Массируйте, пока рука не перестанет прилипать. Уже после первого массажа почувствуете облегчение в пояснице. Кстати, такой же массаж грудной клетки помогает избавиться от простуды. Испытано на себе!

А. В. Черепанова, Бийск, Алтайский край

Знаю, что такое невралгия тройничного нерва, на себе испытала эту боль...

Для В. И. Ивановой из Каменки, Пензенской обл., автора письма «Дочь мучается с тройничным нервом» («Айболит» №3 за 2016 г.).

У меня невралгия тройничного нерва справа, поражены средняя и нижняя ветви тройничного нерва, мучают боли в верхней и нижней челюстях. Страдаю уже 10 лет. Регулярно езжу в областную стоматологическую поликлинику в Петропавловск, где мне ставят блокады с витамином B_{12}. Появились спайки. Частично мне снимает боль крем «Малавтилин».



В одном издании о народной медицине прочитала статью врача о тройничном нерве. Она рассказывала, что многих своих пациентов избавила от нестерпимых болей чесночной растиркой. Мелко нарежьте 20 крупных зубчиков (не головок!), залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней. Процедите и втирайте в больное место по 3-4 раза в день, укутываясь в теплый платок. Курс лечения — месяц.

Прочитала также историю женщины, которая страдала от боли 25 лет. Спасли ее капли Гиппократа. Она купила в аптеке по 1 бутылочке настоек боярышника, пустырника, корвалола, мяты перечной, пиона, эвкалипта, эхинацеи, календулы, а в продуктовом магазине пакетик молотой гвоздики. Все слила в бутылку из темного стекла, туда же всыпала гвоздику и перемешала. Принимала эту смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, разбавляя водой (примерно 30-40 мл).

Мне помогли оба рецепта, надеюсь, и вам тоже. Буду рада, если помогу В. И. Ивановой и ее дочери. Прекрасно знаю, что такое невралгия тройничного нерва, на себе испытала эту боль и врагу не пожелала бы!

Н. В. Слободина, Казахстан

Псориаз нужно лечить одновременно изнутри и снаружи

Для Нины из Ленинградской обл., автора письма «После стресса обострился псориаз» («Айболит» №24 за 2016 г.).

У меня тоже псориаз. Спешу поделиться рецептами, проверенными на себе. Хочется вам помочь. Кроме того, часто встречаю в «Айболите» такие просьбы. Псориаз нужно лечить одновременно изнутри и снаружи.

■ Смешайте по 100 г корня лопуха и сухой травы фиалки трехцветной, по 50 г травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной и березовых почек — все в сухом и измельченном виде. Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л холодной воды, доведите до кипения на маленьком огне и снимите с плиты. Настаивайте 4 часа. Отвар разделите на 4 части и выпейте весь объем в течение дня. Курс лечения — 24 дня.

■ Одновременно применяйте чудо-мазь (еще она помогает при экземе). Смешайте 2 ст. ложки березового дегтя, по 1 ст. ложке меда, березового дегтя, серы горючей (продается в ветаптеке), растертого медного купороса (есть в магазинах для сада и огорода) и уксусной эссенции, добавьте 1/2 ст. ложки пчелиного воска, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Все перемешайте и нагревайте на слабом огне 20 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня и остудите. Мазь тонким слоем наносите на больную кожу. Лечение продолжайте до полного выздоровления. Всего доброго, будьте все здоровы!

Т. В. Музалевская, Москва

■ ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ТЕПЛОГО НАСТОЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОХЛАЖДЕНИЯ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

Сам себе доктор — *Рецепты народной медицины*

От гангрены спас компресс из печени

Для Е. А. Кустанаева из Липецкой обл., автора письма «Почернел палец на ноге при диабете», а также для тех, кто ухаживает за лежачими больными («Айболит» №2 за 2016 г.), и не только.

ВТОРОЙ год, как похоронила мужа. Всему виной инсульт и диабет. Думали пожить на пенсии вдвоем для внучат, но не получилось. Да и бороться с болезнью не захотел. Болел 8 лет, характер был невыносимым, а последние 3 года вообще не вставал с постели. Кто прошел через весь этот ужас, поймет меня...

Не знаю, где и когда прочитала рецепт от пролежней, но он очень выручал. Под кровать с лежачим больным каждый день ставьте посуду с чистой водой (менять ее каждый день). Действует, не могу объяснить как, но пролежней не будет!

А еще подскажу эффективное лекарство от гангрены, которое помогало мужу. Когда нога опухла и моментально посинела чуть ли не до колена, выручила говяжья печень. Случайно тогда вычитала этот совет, больше не встречала нигде. Печень нарезала тонкими пластинами толщиной 1 см и укутывала больную ногу в виде компресса на ночь, закрепив хлопчатобумажной тканью. К утру печень всю гадость вытянет. И так 7-10 дней. Нам хватило 7 дней. Не поверила бы, если бы своими глазами не увидела это исцеление.

После болезни и смерти мужа я себя запустила, не хватало ни сил, ни времени. Началось сильнейшее бурчание в животе и кишечнике, отрыжка, газы. Прочитала в одной газете совет читательницы пить в таких случаях медовую воду. Пролечилась так 6 месяцев. Нужно растворить 1 чайн. ложку меда в 1 стакане сырой воды комнатной температуры и пить 2 раза в день: натощак, утром, и вечером, за 30 минут до еды. И обязательно залпом. На этом та добрая женщина сделала акцент. Я почувствовала улучшение уже через 10 дней. Появилась легкость в теле, нормализовалась работа желудочно-кишечного тракта. Вот такие у меня рецепты, проверенные жизненным опытом. Только вот с суставами не могу сладить. Если кто посоветует, как унять боль, буду благодарна!

Р. S. Мне 64 года. Все для себя выращиваю сама, весь день в заботах: посадить, полить, прополоть. Живу-то я в селе. Мои ровесницы завидуют: «Как ты хорошо выглядишь!» А секрет мой в движении, а не в сидении на лавочке. Следить нужно за собой, чаще смотреться в зеркало. Смените бледную помаду на яркую, сделайте прическу, и вы, милые «завистницы», будете выглядеть хорошо. Не для кого-то. Для себя слабо? Думаете, у меня мало в жизни плохого? Достаточно! Можно поэмы и романы писать о своей судьбе...

З. И. Тягнибедина, Саратовская обл.

Пьём — и молодеем

ЭТИ СРЕДСТВА ПОЛЕЗНО ПИТЬ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ.

■ Если каждое утро натощак выпивать 1 ст. ложку льняного масла, приостанавливается развитие атеросклероза, у мужчин восстанавливается потенция и вообще омолаживается организм. Чтобы сделать эту процедуру более приятной, заранее приготовьте 1/2 стакана холодной воды. Первый глоток — вода, затем ложка масла (оно само проскочит) — и снова вода.

■ Кукурузное масло, добавленное в негорячую пищу, усиливает кровоснабжение мозга, а оливковое масло очищает желудочно-кишечный тракт и сосуды.

■ Когда едите чеснок, не выбрасывайте белую шелуху, а соберите ее и храните. Это ценнейшее средство для сохранения молодости. Горсть шелухи залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 6-8 часов и пейте (ни в коем случае нельзя пить горячим или даже слегка теплым). В день надо выпить 4 стакана такого напитка, его можно приготовить заранее, потому что обычно он долго остывает.

■ Восточный эликсир молодости: смешайте 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан меда и 1/4 стакана оливкового масла. Принимайте эликсир натощак по 1 чайн. ложке. В скором времени улучшится цвет лица, заблестят глаза, разгладится кожа, избавитесь от запоров (если страдаете ими) и никогда не узнаете, что такое склероз.

■ Настойка грибов лисичек способствует выработке серотонина, а он омолаживает организм.

Знаете ли вы, что...

Появилось новое лекарство для сердечников — «шоколадные таблетки». Оно уменьшает риск сердечных приступов, инсультов и деменции. Сделаны таблетки из какао, богатого антиоксидантами. Эти вещества сдерживают уровень холестерина и помогают нормализовать кровоток. Но, чтобы почувствовать эффект, нужно съесть 400 граммов горького шоколада, а это 2500 калорий. В новом же средстве высокая концентрация антиоксидантов без лишних калорий. Лекарство способствует выработке оксида азота, расслабляющего стенки сосудов. Это приводит к улучшению кровотока, активному переносу кислорода и питательных веществ по телу. Эластичность сосудов повышается на 23%.

Рецепты народной медицины

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ ПОМОЖЕТ ИМБИРЬ

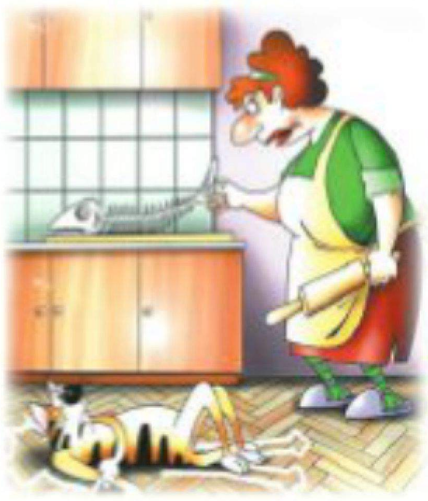
Вымойте и очистите от кожуры 400 г имбиря, натрите его на терке, насыпьте в литровую бутылку и доверху залейте спиртом. Настаивайте в тепле или на солнце 14 дней, периодически встряхивая (настойка станет желтого цвета). Процедите, отожмите и дайте отстояться еще сутки. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды, запивая 3 глотками воды. Курс лечения — 5 дней. Затем сделайте перерыв на 3 дня и повторите лечение.

БАЛЬЗАМ С ОВСОМ ОЧИСТИТ КИШЕЧНИК

Измельчите по 0,5 кг очищенной моркови и свеклы, добавьте 1/2 стакана овса (цельное зерно, не хлопья). Залейте кипятком так, чтобы вода была выше содержимого на три пальца, и варите до готовности свеклы. Затем всыпьте по горсти чернослива, изюма и кураги и варите еще 5 минут. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку меда и настаивайте 12 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится лекарство.

«КОЛБАСА» ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Смешайте по 100 г сливочного масла, порошка какао и меда, добавьте 2 ст. ложки измельченного алоэ и скатайте в колбаску. Положите на несколько часов в холодильник, чтобы затвердела. Отрезайте кусочек такой колбаски и съедайте его за 20 минут перед каждым приемом пищи.



Скорая помощь от природы — ***На каждый день***

Первая зелень — дикий чеснок

Весна — время черемши. Первой зелени, которая помогает организму справиться с сезонным авитаминозом, и не только. Другое ее название — дикий чеснок, или медвежий лук.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА

Черемша — кладезь витаминов. Аскорбинки в ее зелени больше, чем в цитрусовых. А еще в ней витамин А (отвечает за правильный обмен веществ, молодость и красоту); витамины группы В, при недостатке которых нас атакует депрессия и бессонница; микроэлементы (железо, медь, марганец, селен, фтор, цинк, йод), фруктоза, бета-каротин, эфирные масла, аминокислоты. В черемше много фитонцидов — натуральных антибиотиков. Это хорошее противомикробное и противоглистное средство. Если пожевать листик черемши 2-3 минуты, во рту погибает вся вредная микрофлора. Помогает она при различных воспалениях, простуде. Улучшает работу желудка и кишечника, усиливает аппетит.

Самый лучший способ употребления черемши — есть ее свежей в сезон каждый день. В ход идут стебель, листья, луковицы. Зелень добавляют в салаты, соусы, супы, борщи, мясные, рыбные и овощные блюда. А также сушат, квасят, солят и маринуют. Подходит она и для заморозки, и в качестве начинки для пирожков (пирогов). Но нужно знать меру — не больше среднего пучка в день.

ЛЕЧИМ НЕДУГИ

■ **Для снижения давления** цветки и листья свежей черемши измельчите и залейте водкой (одна часть сырья на пять частей водки). Настаивайте 3 недели в темном месте. Периодически взбалтывайте. Процедите, принимайте по 20 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения — 3-4 месяца. Настойка избавляет еще и от хронической усталости, помогает восстановиться после тяжелой болезни, укрепляет иммунитет. В этом случае пить средство нужно 3 недели.

■ **При дисбактериозе и для улучшения аппетита** принимайте свежеотжатый сок черемши — по 1 ст. ложке с небольшим количеством воды перед едой в течение месяца.

■ **Как общеукрепляющее средство** используют настой черемши. Чайную ложку измельченных луковиц залейте стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Выпейте в 2 приема. Курс лечения — 3 недели.

■ **От ревматизма и радикулита** измельчите пучок свежих листьев травы. Приложите к больному месту, укройте и утеплите. Держите не меньше часа (меняйте компрессы 2 раза в день). Иногда такой компресс вызывает легкое жжение, покалывание.

■ **Чтобы избавиться от насморка,** измельчите свежую черемшу, отожмите сок. Пропитайте им ватные тампоны, заложите их в нос на несколько минут. Повторяйте 2-3 раза в день.

■ **При диарее и пищевых отравлениях** 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев черемши залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте полчаса. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день натощак.

P. S. Противопоказана черемша при воспалительных процессах в желудке, кишечнике, панкреатите, гепатите, холецистите.

При варикозе

Компресс из лимона на больные вены

Сок лимона очищает сосуды, делает стенки капилляров эластичными.

■ На ночь на больные вены положите тонкие ломтики лимона, сверху прикройте полосками бумаги и забинтуйте. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

■ Опустите капустный лист на несколько минут в кипяток — это смягчит его. Затем прогладьте горячим утюгом, пока он не станет мягким. Можно в течение часа вымачивать лист капусты в оливковом масле. Перед тем как накладывать компресс, выжмите на капустный лист немного лимонного сока и прибинтуйте к больным венам.

Намотай на ус

■ КУРИНОЕ МЯСО СОДЕРЖИТ НИАЦИН — ВИТАМИН, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ ОБРАЗОВАНИЮ РАКОВЫХ КЛЕТОК.

■ МЯСО КУРИЦЫ ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКА ПОМОГАЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ АРТРИТА И ОСТЕОПОРОЗА.

■ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОЛЕЗНО КУРИНОЕ МЯСО. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ СЕЛЕН, ОТ УРОВНЯ КОТОРОГО ЗАВИСИТ РАБОТА ЩИТОВИДКИ.

Кровь разжижаю настоем из яблок и зелёного чая

Когда стала быстро утомляться, появилась сонливость днем, раздражительность, обратилась к врачу и сдала анализы. Оказалось, что у меня вязкая кровь. Подруга поделилась рецептом для разжижения крови. Возьмите 3 средних кисло-сладких яблока с кожурой, 2 ст. ложки листового зеленого чая без добавок, 1 ст. ложку меда. Яблоки нарежьте тонкими дольками вместе с кожурой, положите в большой термос (на 1,5-2 л). Туда же насыпьте зеленый чай и добавьте мед. Залейте чуть остывшим кипятком и настаивайте 3 часа. Сделать это желательно рано утром, потому что настой надо выпить в течение дня. На следующий день приготовьте свежий. Курс лечения — минимум 1 неделя. Не забывайте проверять уровень протромбина, сдавая анализ крови.

И. Н. Матвеева, Курган

Обедаем дома

СУП СО СЛИВКАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

4 стакана овощного бульона, 0,5 кг шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, по 2 луковицы и картофелины, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сливок, соль, перец, петрушка.

Сливочное масло растопите и обжаривайте в нем мелко нарезанный лук в течение 5 минут. Грибы разрежьте на 4 части, выложите к луку и жарьте 5-7 минут. Добавьте порезанный картофель, муку, перемешайте и, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, влейте горячий бульон. Посолите, поперчите и варите 20 минут. Взбейте блендером, влейте сливки, доведите до кипения. Горячий суп разлейте по тарелкам и посыпьте нарезанной петрушкой.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ТЫКВОЙ

12 куриных ножек, 1 кг тыквы, 2 зубчика чеснока, сушеная и свежая зелень, топленое масло, соль, черный перец.

Тыкву нарежьте средними кусками, уложите в форму для запекания. Сбрызните растопленным маслом, посыпьте солью, перцем и сушеной зеленью. Влейте 1/2 стакана воды и запекайте в духовке 15 минут при 180°С. Куриные ножки натрите солью и перцем, обжарьте в масле до румяной корочки. Выложите в форму с тыквой вместе со свежей зеленью и измельченным чесноком. Запекайте до готовности (15-20 минут).

ЛЕПЁШКИ С ДУШИСТОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

500 г муки, 150 мл воды, 70 мл газированной воды, 60 г сливочного масла, по 2 чайн. ложки соли и сахара. Для начинки: 100 г разной зелени, соль и чеснок по вкусу, растительное масло.

В муку всыпьте соль и сахар. Влейте, помешивая, горячую обычную и газированную воду и растопленное сливочное масло, замесите. Переложите тесто в пакет. Зелень и чеснок измельчите, посолите, влейте немного масла. Тесто разделите на 4 части и раскатайте каждую в длинный и очень тонкий «язык». Смажьте зеленым маслом, сверните в рулет и заверните улиткой. Если лепешки получились толстыми, немного придавите. Обжарьте на масле с двух сторон до золотистого цвета на среднем огне. В начинку можно добавить сыр, отварное яйцо или творог.

В доме малыш

ДОМАШНИЕ СОСИСКИ

350 г куриного филе, 150 мл молока, соль, перец и паприка по вкусу, пищевая пленка, пригодная для тепловой обработки.

Кусочки филе залейте холодным молоком и оставьте на 30 минут. Измельчите блендером до однородного фарша. Добавьте соль, специи. Выложите фарш в плотный пакет. Отсаживайте сосиски на пленку, срезав уголок пакета. Плотно заверните сосиски, концы завяжите. Положите в холодильник на 2 часа. Варите 4-5 минут (опускайте в кипящую воду).

СЛАДКИЕ ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

По 1 моркови и яблоку, ломтик тыквы, 1 куриное яйцо, 1 чайн. ложка сахара, 3 чайн. ложки муки.

Тыкву порежьте мелко, морковь натрите на крупной терке. Тушите 10-15 минут в небольшом количестве воды (чтобы вода чуть покрывала овощи). Разомните вилкой. Сырое яблоко натрите на крупной терке, добавьте яйцо, тушеные овощи, сахар и муку. Обжаривайте на подсолнечном масле до готовности.

По салатику? Рекомендуем

Черемша в салате хороша!

С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦОМ

По 1 пучку черемши, зеленого лука и петрушки, 5 яиц, сок 1/2 лимона, 150 г куриной грудки, щепотка соли, сметана для заправки.

Куриную грудку и яйца отварите по отдельности и нарежьте кубиками. Всю зелень тщательно промойте и мелко порежьте. В салатнике смешайте грудку, зелень, яйца и лимонный сок. Посолите и заправьте сметаной.

С РИСОМ И ГРИБАМИ

200 г шпината, 60 г черемши, 1 пучок редиса, 100 г шампиньонов, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки яблочного уксуса, соль, перец, 50 мл растительного масла.

Шпинат и черемшу помойте и разложите по тарелкам. Редис и шампиньоны порежьте ломтиками, вареные яйца — на четвертинки. Грибы обжарьте. Все ингредиенты выложите на зелень и полейте маринадом. Для маринада соедините яблочный уксус с растительным маслом, посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Посыпьте салат нарезанным зеленым луком.

С ОГУРЦОМ И СЫРОМ

По 500 г куриного филе и огурцов, 150 г сыра, 100 г черемши, сметана для заправки, соль.

Филе отварите до готовности в небольшом количестве воды, остудите и порежьте кубиками. Сыр нарежьте мелкими кубиками, огурцы — соломкой. Черемшу переберите, вымойте, мелко порежьте. Все смешайте, посолите и заправьте сметаной.

ПОСТНЫЙ С КАРТОШКОЙ И ГОРОШКОМ

2 пучка черемши, 4 клубня картофеля, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, 2 огурца, 100 г консервированного горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель сварите в подсоленной воде и нарежьте кубиками. Огурцы порежьте кубиками. Черемшу, зеленый лук, петрушку порубите и сложите в глубокую миску. Добавьте огурцы, картофель, зеленый горошек, посолите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом или постным майонезом.

С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ

1 большой пучок черемши, 4 яйца, 1 плавленый сырок, майонез для заправки.

Порежьте черемшу. Яйца сварите, очистите и натрите на крупной терке (или порежьте кубиками). Плавленый сырок подержите немного в морозилке (станет тверже), натрите на крупной терке и добавьте к черемше и яйцам. Перемешайте и заправьте майонезом. При желании посолите.

ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРОМ

1 пучок черемши, по 1 пучку зеленого лука, петрушки и укропа, 3 вареных яйца, 2 соленых огурца, 2 вареных картофелины, томатный сок, соль по вкусу. Для украшения: листья зеленого салата, 1 помидор.

Зелень мелко порубите. Яйца, огурцы и картофель нарежьте кубиками. Все ингредиенты соедините, посолите, перемешайте, выложите на блюдо, выстланное салатными листьями. Полейте томатным соком, украсьте дольками помидора.

Рыбный день — четверг

МИНТАЙ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

700 г минтая, 4 луковицы, по 100 г майонеза, муки и сметаны, растительное масло для обжарки, чеснок, соль и специи по вкусу.

Для соуса смешайте сметану, майонез, соль, специи и разбавьте водой (примерно 1/4 стакана, зависит от густоты). Рыбу очистите, промойте и порежьте каждую на 4 части. Посолите, обваляйте в муке, обжарьте до румяной корочки и снимите с огня. Обжарьте в той же сковороде лук, на него уложите рыбу, залейте соусом, накройте крышкой и томите на слабом огне минут 40. В конце посыпьте мелко нарезанным чесноком.

КАРАСИ С ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ

3 карася, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки кунжута, панировочные сухари, соль по вкусу, зелень, специи для рыбы.

Кунжут поджарьте, смешайте с солью, приправами и измельченным чесноком. Рыбу почистите, удалите жабры и внутренности, промойте и обсушите. Вдоль хребта сделайте перпендикулярные надрезы, чтобы меньше чувствовались мелкие косточки. Натрите тушки заправкой и уберите на 45-50 минут в холодильник. Затем выложите в форму, посыпанную сухарями. В брюшки положите зелень, посыпьте панировочными сухарями и запекайте при 200°С 40 минут.

ФИЛЕ В СМЕТАНЕ С МОРКОВЬЮ

4 порционных филе рыбы, по 2 моркови и луковицы, 300 г сметаны, по 2 чайн. ложки соли и черного молотого перца.

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Посолите, поперчите сметану, добавьте морковь и перемешайте. Выложите на противень лук, затем рыбу, сверху — морковь со сметаной. Запекайте при 180°С 10-15 минут. Подайте с рисом или овощным салатом.

Яблоки под корочкой

Пироги на столе

6-7 зеленых яблок среднего размера, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 2 чайн. ложки сливочного масла плюс для смазывания, 2 ст. ложки коньяка, немного лимонной цедры. **Для песочного теста:** 2/3 стакана сахара, 1 стакан пшеничной муки, 150 г сливочного масла.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте крупными дольками, выложите в сковороду. Распустите масло, добавьте лимонную цедру, корицу, коньяк, сахар, перемешайте и припускайте 10-15 минут. Для приготовления теста сливочное масло натрите на крупной терке или порубите. В масляную стружку всыпьте муку, сахар и руками тщательно перемешайте. Приготовленную крошку из теста поставьте в холодильник, чтобы масло не растаяло. Разогрейте духовку до 180°С. Огнеупорную форму густо смажьте мягким сливочным маслом, разложите яблоки. На яблоки сверху равномерно выложите крошку из теста и выпекайте 25 минут.

Вашу мать!..

Обсудим?

ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО МАТЕРНАЯ БРАНЬ — ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ, НЕУВАЖЕНИЯ К ОКРУЖАЮЩИМ.

■ Однако ученые из Голландии, США, Великобритании и Гонконга пришли к лестному для матерщинников выводу. Они установили, что пристрастие к сквернословию — признак повышенной честности человека. Виртуозные матерщинники ругаются по матушке не для того, чтобы кого-то обидеть, а чтобы выразить то, что в душе накипело.

■ Отмечено: лжецы стараются избегать местоимений 1-го лица («я», «меня»). Это позволяет сохранять дистанцию между собой и небылицами, которые они сочиняют. А вот честного человека можно вычислить благодаря частому использованию уточняющих слов: «за исключением», «кроме», «но», «вместе с тем», «без». Это лжецам не надо ничего уточнять. Они врут напропалую, поэтому уточняющие слова из лексики исчезают.

■ Надо различать фоновое и фигурное употребление мата. Фоновое употребление — когда матом разговаривают, заменяя нормальные слова русского языка. Считается признаком убогости мышления, неумения выражать свои мысли. А фигурное употребление мата указывает на то, что человек владеет оттенками русской речи и в нужных ситуациях использует подходящую лексику. Например, когда интеллигентная женщина в час ночи поднимается к соседям сверху и говорит: «Ребята, вашу мать, выключите музыку!» Это значит, соседи ее и правда достали.

■ Достоверно известно, в травматологических отделениях переломы и раны быстрее заживают у пациентов, которые матерятся. Такое исследование проведено в Институте имени Н. В. Склифосовского.

Знаете ли вы, что...

В Японии набирает популярность оригинальная гимнастика. Теперь офисные работники снимают стресс с помощью терапии пеленания. Людей заматывают в большие отрезки дышащей ткани, словно в коконы. После чего они лежат со скрещенными ногами и слегка раскачиваются, будто ребенок в колыбели. Такая терапия особенно популярна у женщин. Ведь изначально она задумывалась для восстановления женского организма в послеродовой период и помогала снять напряжение в мышцах и суставах. Новая гимнастика пришлась по вкусу японским трудоголикам, которые после долгой сидячей работы испытывают проблемы с позвоночником. После сеанса они чувствуют себя настолько безмятежно, будто побывали в утробе матери.

Стихи наших читателей

В РЕВНОСТИ ТОНУ...

У глубокой грусти есть свое начало:
Все обиды сразу собрались в одну.
Я его, как чудо, в жизни повстречала,
А сегодня в горькой ревности тону.
И уже не будет прежнего задора,
Неземное счастье не коснется нас.
И остался где-то за чужим забором
Свет родных и милых, беспокойных глаз..

ДРАГОЦЕННЫЕ СЛЁЗЫ ПОДРУГИ МОЕЙ!

«Я комочком свернусь в неуютной постели
И усну от обиды не ночью, а днем.
За окном то жара, то дожди, то метели...
Почему же никак не забуду о нем?»
Нет, не я... Так моя говорила подруга
И о помощи речи уже не вела.
Приуныла совсем — душу ранила вьюга,
И подруга моя запустила дела.
У мужчины просить снисхожденья не буду,
Я смиренно прошу у холодных полей:
«Растопите свой лед, променяйте на чудо
Драгоценные слезы подруги моей!»

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

■ НИКОМУ НЕ БУДЕТ ХОРОШО РЯДОМ С ВАМИ, ПОКА ВАМ ПЛОХО НАЕДИНЕ С САМИМ СОБОЙ.

■ ДАЖЕ ОДНА НИТОЧКА МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ВМЕСТЕ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕТЯГИВАТЬ КАНАТ В СВОЮ СТОРОНУ.

С отчаянием не нужно бороться

В жизни человека бывают потери. Когда они большие, недостаточно поплакать или поесть шоколада. Как выйти из черной полосы?

В момент отчаяния человек испытывает разочарование и ощущение безнадежности. Если у вас упадок сил, значит, эти силы нужно где-то почерпнуть. Обратитесь за поддержкой к искренним и теплым людям. В такие моменты человеку не нужно советов типа «Соберись, тряпка», напротив, ему нужно сочувствие. А еще дайте выход отрицательным эмоциям, погрузитесь в них полностью. После того как поплачете над своим горем, начинайте искать выход.

О. П. Антонюк, психолог

Как там, у них? ***Кое-что об умении жить***

Пенсионеры отдыхают, пока другие работают

ПРО НЕМЦЕВ РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО У НИХ СЛОВО «ЖАДНЫЙ» НЕ ОСКОРБЛЕНИЕ, А КОМПЛИМЕНТ. НО БЕРЕЖЛИВОСТЬ — НЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В НЕМЕЦКОЙ ЖИЗНИ.

Родители и дети живут сами по себе

У пенсионеров в Германии есть свободное время, деньги и хорошая медицинская страховка. На выплаты, которые они получают, выйдя на пенсию, одни покупают квартиры, другие путешествуют. Поручать бабушкам и дедушкам воспитание внуков здесь не принято. Дети признают, что старшие уже свое отработали. В полном составе типичная немецкая семья встречается пару раз в год, а в остальное время все живут сами по себе. Дедушка с бабушкой могут отфутболить детей, которые просят присмотреть за приболевшим внуком, сославшись на свои планы. Но если вдруг у них самих будут проблемы, сначала они позвонят в скорую и полицию, а лишь потом — детям.

Повсюду люди в инвалидных колясках

Они везде могут свободно передвигаться. На любой станции метро, на вокзале есть лифты, в каждом магазине — пандус, в любом автобусе — специальный подъемник. В Германии человека принимают таким, какой он есть.

Врачей не дергают по пустякам

Во многом жизнь зависит от медицинской страховки. Государственная покрывает расходы на визит к врачу. Но вот за вызов скорой уже придется платить из своего кармана, а это недешево. Поэтому у многих частная страховка. Но даже в таком случае простуды и грипп немцы лечат сами. Врачей не принято дергать по таким пустякам. Если болит живот, на исследования направят лишь тогда, когда станет ясно, что диеты и народные рецепты не работают (сначала назначают именно их). Обследование будет бесплатным, но до этого момента может пройти не один месяц.

Арендовать жилье в Германии — норма. Три четверти населения живут в съемных квартирах и домах.

Готовить дома некому

Пенсионеры могут развлекаться, а остальные живут, чтобы работать. Поэтому едят здесь в основном на бегу. Раньше готовка была на женщинах. Но времена изменились. Женщины сбежали из дома на работу и не хотят возвращаться к плите. Так что готовить дома по будням некому. Завтракают все бутербродами, обедают в столовых. Вечером перебиваются все теми же бутербродами и готовой пиццей. Самые запасливые готовят в выходные — не то суп, не то рагу из всего, что под руку попадется (колбасы, сосисок, гороха, картошки). И, конечно, немецкие сосиски с горчицей — дежурный вариант на все случаи жизни!

Тщательно изучают этикетки

Немцы любят себя во всех размерах. Но тяги к здоровому питанию у них не отнять. Покупатели в магазинах тщательно изучают этикетки и предпочитают продукты с пометкой «легкий». Даже минералку здесь покупают с низким содержанием углекислоты. Сметана, молоко, творог, яблоки, картошка, сосиски, сыр продаются в двух вариантах: обычном и «био». И биопродукты здесь в самом деле экологически чистые.

Однажды моего мужа приняли за террориста...

Ему каждый год назначают холтеровский мониторинг сердца. Вешают на грудь, под одежду, устройство с проводками, и с ним надо сутки ходить. Причем именно ходить, чтобы давать сердцу нагрузку, а не лежать дома. И вот муж решил прогуляться по городу. Неспешно прохаживался, но внезапно почувствовал, что устройство стало съезжать на спину. Начал его поправлять, и, конечно, полицейские сразу обратили внимание на мужика, который постоянно лез за пазуху. Да еще проделывал какие-то странные манипуляции. Они подошли к нему и предложили прогуляться к машине, не делая резких телодвижений. Отвезли в полицейский участок. При этом мало обращали внимание на слова мужа о «медицинском обследовании». В участке он просидел пару часов — пока не приехал врач и не дал свое заключение об устройстве. Только после этого мужа отпустили.

Ирина Васильевна, Пермский край

Красота без затрат

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ РОСКОШНО И ПРИ ЭТОМ ТРАТИТЬ КОПЕЙКИ? ЭТО ВОЗМОЖНО.

1 **Минус килограмм в неделю.** Вскипятите 250 мл воды, положите в кипяток 1 ст. ложку коричного порошка. Размешайте, дайте остыть до комнатной температуры. Добавьте 2 ст. ложки меда. Половину выпейте с утра, натощак, вторую — перед сном.

2 **Шевелюра станет гуще.** От выпадения волос и для оздоровления сухих, окрашенных втирайте в кожу головы репейное масло (примерно 1 чайн. ложку). Оставьте на 15 минут, затем помойте голову как обычно.

3 **Секущиеся кончики волос склеятся.** Перед мытьем головы нанесите кокосовое масло на проблемные кончики на 5-10 минут. В этом масле содержатся протеины, которые заполнят пространство между распушившимися чешуйками и склеят их.

4 **Лицо без покраснений.** Заварите кипятком овсяные хлопья и дайте остыть до комнатной температуры. Сделайте из кашицы компресс для проблемных зон, сверху прикройте бумажной салфеткой и подержите 5-10 минут. Смойте прохладной водой.

5 **Забудьте об угрях.** Нанесите на проблемные участки кожи тонким слоем вазелин и накройте пищевой пленкой. Намочите полотенце в очень горячей воде, отожмите и приложите поверх пленки. Подержите 3 минуты, пленку снимите, а вазелин смойте. Несильно сдавите кожу с двух сторон, чтобы удалить угри.

6 **Для очищения кожи и от прыщей.** Яблочный уксус — хорошая замена тонику. Он подсушивает прыщи, обеззараживает и отлично очищает. Чтобы не пересушить кожу, в уксус добавьте немного меда и эфирного масла лаванды. Такой тоник хранится в холодильнике неделю.

Короткие волоски все время выбиваются из прически и портят вид? Намажьте руки обычным кремом и проведите по поверхности волос.

7 **От отеков под глазами.** С вечера заварите зеленый чай в пакетиках и положите в морозилку использованные пакеты. Утром приложите их к мешкам под глазами на 1-2 минуты.

8 **Обветрились губы?** Чтобы справиться с этой проблемой, смешайте в равных частях коричневый сахар, мед и оливковое масло. Это идеальный и вкусный скраб со смягчающим эффектом.

9 **Чтобы губы стали соблазнительно пухлыми.** Возьмите обычную гигиеническую помаду, выложите в маленькую баночку и капните на поверхность 2-3 капли эфирного масла перечной мяты. Перемешайте и уплотните ватной палочкой или лопаточкой для крема. Наносите на губы.

10 **Придайте лицу сияние.** Никакое средство не даст такого эффекта, как маска из овсянки, клубники и оливкового масла. Сварите кашу на воде, добавьте туда 3-4 растолченные ягоды клубники и ложку масла. Подержите на предварительно очищенной коже 10-15 минут.

11 **Освежите волосы.** Лень мыть голову? Проспали и не успеваете привести волосы в порядок? Если вы блондинка, просто возьмите крахмал и нанесите на корни волос. Он отлично впитает жир, и голова будет чистой! А если темноволосая, добавьте к крахмалу пару ложек какао-порошка или молотого кофе.

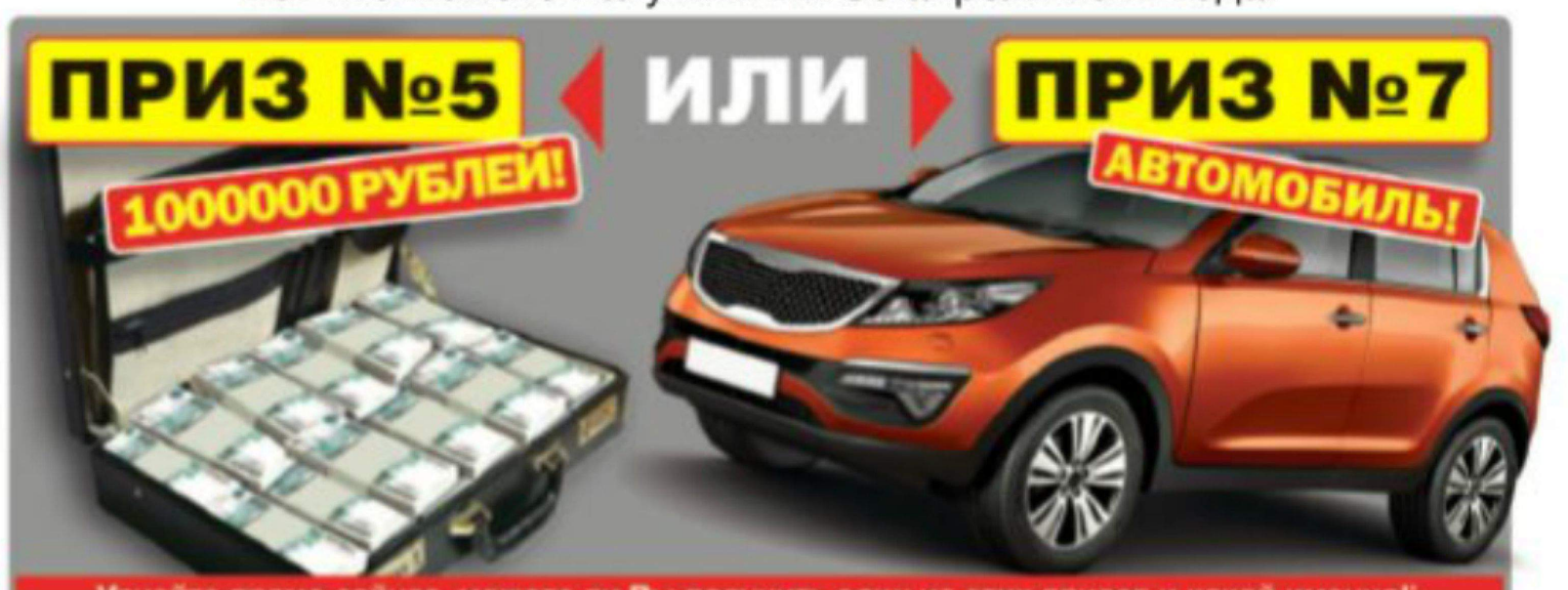
В. И. Иванова,
косметолог

Ёшкин кот!

Ученые пугают: скоро на земле не останется ни одной натуральной блондинки. Впору занести их в Красную книгу. Как амурских тигров. Блондинки — это мутанты, считают антропологи. Они неожиданно появились среди первобытных людей, которые были черноволосыми, иногда темно-русыми. Произошло это 11 тысяч лет назад — во время последнего ледникового периода. И теперь их становится все меньше. Ученые не могут объяснить причину и пока грешат на климат, еду... и мужчин. Для рождения полноценного белокурого потомства мало родителей-блондинов. Надо, чтобы и бабушка с дедушкой ими были. То есть требуется своего рода селекционная работа. Если продолжать надеяться на волю случая, то блондинки вымрут. И последняя родится в Финляндии.

1 000 000 рублей или АВТОМОБИЛЬ!

Вот что можете получить Вы 30 апреля 2017 года!



Узнайте прямо сейчас, можете ли Вы получить один из этих призов и какой именно!*

1. ВОЗЬМИТЕ ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ЦИФРЫ НОМЕРА ВАШЕГО ПАСПОРТА. ЭТО – ВАШЕ ЛИЧНОЕ ЧИСЛО.
2. УМНОЖЬТЕ ЕГО НА 3
3. ПРИБАВЬТЕ 9
4. ПРИБАВЬТЕ 15
5. ВЫЧТИТЕ 3
6. РАЗДЕЛИТЕ НА 3
7. ВЫЧТИТЕ ИЗ ПОЛУЧИВШЕГОСЯ РЕЗУЛЬТАТА ВАШЕ ЛИЧНОЕ ЧИСЛО
ВАШЕ ЧИСЛО:

Если у Вас получилось **5 или 7**, срочно звоните и регистрируйте участие в акции!

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

8-800-775-00-44

Код акции: 03.11878.68.12.1

Имя призера будет опубликовано на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

– Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
– Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
– Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
– Давыдова Т.Н. (г. Челябинск) – 30 000 р.
– Кинев Н.В. (Пермский край) – 30 000 р.
– Цехош П.Я. (Орловская обл.) – 30 000 р.
– Каргина Т.М. (Ульяновск) – 30 000 р.
– Калиновская Т.А. (Респ. Хакасия) – 30 000 р.

16+

На правах рекламы

ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Никола Маслова, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2017 по 30.04.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 25.04.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является играй, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потребительским билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист – k n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы МА перечисляются на их единственный обладателем единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9.00 до 20.00). Сообщая организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.*

Не везёт...

Или женихи закончились, или очередь за ними большая...

Не один раз писала на страницу «Познакомимся?», но что-то мне не везет. Понимаю, что свободных мужчин намного меньше, чем нас, женщин, но хочется надеяться, что когда-нибудь встречу того, кого ждет моя неприкаянная душа. Одиночество не красит нашу жизнь. Неважно, сколько нам лет, все равно хочется тепла и любви. В нашем возрасте уже не нужно материальных благ, и я об этом не думаю. Хочу, чтобы рядом был умный, добрый, заботливый человек. И самой хочется заботиться о нем. Женщине не очень важно быть востребованной даже в личной жизни.

Мне 60 лет, рост 164 см, вес 62 кг. Вдова, обыкновенная женщина. С мужем прожили долго, но, к сожалению, мы не вечны. Я спокойная, терпеливая, однолюб. Надеюсь, откликнется одинокий, умный, спокойный, хозяйственный мужчина старше 70 лет. Проживание только на его территории. Жилье у меня есть, но со мной живет дочка. А там — как получится. Лишь бы понравились друг другу. Для меня главное в человеке — душа. Жду звонков и писем из Москвы и ближнего Подмосковья. Сама я москвичка, далеко уехать не смогу. Пишите на адрес моей подруги.

Ирина,
ул. Московская, 6, кв. 44,
Ногинск,
Московская обл., 142408,
тел. 8-915-222-11-98

■ ЕСЛИ ХОРОШО ПОШЕВЕЛИТЬ МОЗГАМИ, ВСЕ ТАРАКАНЫ РАЗБЕГУТСЯ.

■ УЧИТЕСЬ СПОКОЙСТВИЮ У ЧАСОВ: ОНИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОПАЗДЫВАЮТ, НИКУДА НЕ СПЕШАТ.

Такая история

По пьяни сошлись, по пьяни разошлись...

Много лет читаю «Айболит». Даже писала письма о том, что хочу познакомиться. Откликов было много, но, к большому сожалению, писали одни великовозрастные алкоголики и извращенцы.

Набравшись смелости, я решалась на свидания. К кому-то сама ездила, чтобы воочию убедиться, что из себя на самом деле представляют «женихи». Однажды поехала к «богатому, одинокому вдовцу». Когда зашла в дом, меня никто не встретил, даже не поздоровался. Хозяин лежал пьяный в обнимку с поломанным ведром. Кое-как дождалась утра и уехала. Он потом еще названивал, звал к себе, но я больше не поехала.

К другому «жениху» поехала. И этот тоже не вышел меня встречать. Только через двери прохрипел, мол, тут такой не живет. Пока я размышляла, что мне делать, «жених», крадучись, вылез через окно, повесил на двери большой амбарный замок и пошел прогуляться. Оказалось, дома была жена, работал телевизор... Я принципиально его дождалась и спросила: «Что все это значит?» У бедняги с перепуга совсем голос пропал, только стоял и кивал. Ни домой не пригласил, ни здрасьте тебе, ни до свидания. А я всю ночь шла на станцию по дороге, покрытой щебенкой, и от злости проклинала себя за свою смелость и дурость.

Третья поездка завершила «гастроли» со знакомствами. Поехала аж в Валуйки. «Жених» ждал меня с велосипедом. Ночь. Идем пешком. Светит луна. Романтика... Наконец оказались в «хоромах» где-то на окраине, пропитанных дымом от курева. Я после такой прогулки без ног свалилась спать. Одна. На следующий день утром «жених» куда-то отлучился, а я осмотрела его кухню. Там царило запустение. Можно подумать, что здесь жил не хозяин, а квартирант. А ведь хвастался, что его «одолевают женщины, хотят быть хозяйками в его хоромах»... Пошла в магазин, а когда вернулась, хозяин меня встретил отборным матом. От него за версту разило перегаром. В бешеной ярости он готов был меня растерзать за то, что ушла с ключами от дома, которые он мне дал. Как только не обзывал меня! Пришлось потихоньку ретироваться из этого дома.

С тех пор не хочу знакомиться. В юности я была более осмотрительной. Ребят отшивала, как шелуху от семечек, вот и доотшивалась... Замуж вышла поздно. Будущий муж прицепился ко мне, когда ехала в командировку в Сибирь, а он — к бывшей жене мириться. Так и уехал со мной. С того времени закрутилось. Родили сына. Когда ему было 5 месяцев, муж настоял на переезде к нему на родину. Говорил, что скучает по родне. С бухты-барахты продали вещи и сорвались. В поезде муж всю дорогу от Канска до Харькова пил. В пьяном угаре забрал у меня деньги и заявил, что я ему никто. У него есть жена, любит ее. А со мной... По пьяни сошлись и по пьяни разойдемся. С тех пор начались мои черные дни. Родня хоть и встретила нас хорошо, но там все гнали самогон и пили. Свекор в 52 года так и умер от цирроза печени. Муж мой тоже пил, поэтому лишился работы. Забрала я двоих сыновей (второго успела родить) и переехала в Башкирию. Один мой сын умер в 21 год, а другой, прожив с семьей 10 лет, развелся и вернулся ко мне. «Отрывается» на мне по полной. Видимо, гены дают себя знать. Пьянки, наркота делают свое черное дело.

P. S. Зачем все это написала, кому это надо? Не знаю...

Б. К. Ахмадуллина,
Башкортостан

Мужики без своих мам шагу не сделают!

Пишу с сожалением о том, что молодость прошла, любимого мужа не уберегла, а найти себе благоверного не представляю возможным.

Были у меня такие случаи. Звоню по номеру, который напечатан в газете. Познакомились. Обещает приехать, чтобы увидеться. А после третьего звонка у жениха настроение меняется... Уныние, да и ехать далеко. А еще как маму одну оставить?.. Не думают мужики, что мама их не будет жить до конца твоих дней. Приглашают к себе жить, а сами без мамы и шага сделать не могут. Да, обмельчал нынче мужик. Правильно говорит Лариса Гузеева, что от мамы надо жить на расстоянии. А как обидно! Столько в наших женщинах нерастраченной любви и нежности пропадает!

Муж мой был парализован 5 лет. Это много. Я не ждала, когда он встанет и отремонтирует забор и крышу в доме, а сделала это сама. Один мой знакомый сказал: «Ты слишком шустрая и боевая...» А мужики нашего возраста ни то, ни другое. И у каждого второго простатит. Забыли, что платье надо беречь снову, а здоровье — смолоду. Очень жалею, что потеряла мужа. Другого такого сложно найти.

З. Н. А., Зеленодольск, Татарстан

Зачем такой балласт на старости лет?

Убедилась, что мужчинам от 55 до 75 лет нужна не спутница жизни, подруга или любимая, а прислуга в доме. Она же прачка, кухарка, служанка и так далее. Это менталитет русских мужчин. Они живут только своими интересами, которые всем известны: выпивка, диван с подушкой, на котором или спят, или часами смотрят телевизор. И зачем на старости лет нужен такой балласт, который ни уму, ни сердцу?

Г. Б. Гендельман,
Воронежская обл.

Самый сексуальный

Ёшкин кот!

ВАН ДЭШУНЬ ПОШЕЛ В СПОРТЗАЛ С 50 ЛЕТ, А В 80 ЛЕТ ОН ВЫШЕЛ НА ПОДИУМ.

В 2015 году Ван Дэшунь впервые прошел по подиуму на Китайской неделе моды — с голым торсом и с длинными седыми волосами. Он всегда следил за собой, за своим телом. Был подтянут, ухожен, несмотря на то, что прожил нелегкую жизнь. Пожилого спортивного красавца называют самым сексуальным дедушкой Китая. Ван родился на северо-востоке Китая. В 24 года стал играть в театре, в 44 начал учить английский, а в 49 лет создал свою труппу пантомимы. В 50 переехал в Пекин и впервые пошел в спортзал. С тех пор так и не остановился. Ван Дэшунь говорит о том, что даже в пожилом возрасте нужно постоянно бросать себе вызовы. Не думать о том, что слишком поздно осуществлять мечты. «Не думайте, что ваш поезд ушел, не делайте это своим оправданием. Никто не может помешать вам оставаться молодым даже в пожилом возрасте кроме вас самих», — утверждает Ван.

РАВНОДУШИЕ К ЖЕНЩИНАМ В СТАРОСТИ — НАКАЗАНИЕ ЗА ТО, ЧТО СЛИШКОМ УМЕЛИ НРАВИТЬСЯ ИМ В МОЛОДОСТИ.

О. де Бальзак

Обсудим?

А я боялась влезть в чужую семью

Для О. Я. Богдановой из Ставропольского края, автора письма «Зачем стирать мужикам их вонючие носки, когда есть дуры-жены?» («Айболит» №17 за 2016 г.), и не только.

Поддерживаю женщину, которая писала: «Я всегда была чьей-то любовницей, даже когда был жив муж». Вот и мне надо было так делать. Жаль, что упустила время. Пока была молодая, красивая, сильная, не сломленная жизнью, надо было этим пользоваться. Было бы о чем вспомнить... А я все боялась влезть в чужую семью. И чего добилась? Красивая, умная, добрая, образованная, без вредных привычек, чистоплотная, хозяйственная, а всю жизнь прожила одна! В холоде, голоде и нищете. Кому нужна моя доброта и порядочность? Женатые мужики — все положительные, а неженатые... Сколько пыталась познакомиться — то на голову больные, то сексуально-озабоченные, то инвалиды, то пьющие. Много знаю женщин-любовниц, и что-то Бог их не наказал. А меня, порядочную, наказывает... В молодости меня изнасиловал один подонок и бросил. До него не знала ни одного мужчины, даже не целовалась. Хорошо, не забеременела. Так что порядочность не гарантирует благополучия в жизни. А зачем тогда страдать?

Л. И.,
Алтайский край

■ УДАР СУДЬБЫ В ЛОБ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НЕ ВОЗЫМЕЛИ ДЕЙСТВИЯ ЕЕ ПИНКИ В ЗАД.

■ У КАЖДОГО СВОИ ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ. ПРОСТО КТО-ТО ДРЕССИРУЕТ ИХ, А КОГО-ТО — ОНИ.

■ ЛЮДИ С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ТРАТЯТ ДЕНЬГИ НА АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И ОБЖОРСТВО, ЗАТО ЛЕЧИТЬСЯ ХОТЯТ БЕСПЛАТНО.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Если вам действительно нужна нежная и заботливая жена, то это я! Мила, нежна, порядочна, тактична, умна, симпатична. Могу супругой стать примерной, любить, заботиться и баловать безмерно! Не слишком требовать от вас, был бы ум, была б и честь! Мне 45 лет. Всем обеспечена. Жду серьезных предложений от мужчин 50-80 лет. Возраст любви не помеха, инвалидность тоже. Если вы не обременены внуками, жилищными и материальными проблемами, без вредных привычек, спокойный, честный, согласны на переезд ко мне, звоните! Подробности по телефону.

Л. П. Ломаева, д/в, с. Вараксино, Завьяловский р-н, Ижевск, Удмуртия, 427027

***

Вдова, много лет живу без мужа. Супруг был хороший, но болезнь его забрала. Не решалась написать в «Айболит». Только под старость решилась. Для совместной жизни хочу встретить порядочного мужчину 60-70 лет, согласного на переезд ко мне. Мне 64 года, среднего роста и полноты. По натуре очень добрая и порядочная. Пьяниц, из мест лишения свободы и ради любопытства прошу не беспокоить.

Татьяна, Пензенская обл., тел. 8-960-327-47-32

***

Я инвалид детства. Познакомлюсь с человеком такого же социального статуса для союзничества в жизни.

Татьяна, тел. 8-918-189-98-87

***

56 лет, рост 170 см, вес 84 кг, по гороскопу Рак. Симпатичная, вредных привычек минимум. Неплохая хозяйка, но веселее по дому все делать вместе, чтобы были общие интересы. Хочу расстаться с одиночеством и встретить родственную душу — мужчину, который оценит мою теплоту, искренность и заботу. Не хватает сильного, верного мужского плеча, за которым хотелось бы прожить жизнь. Всем, чем богата моя душа, одарю мужчину, которого полюблю при взаимности.

Галина, письмо с сайта, тел. 9-988-092-08-91

***

Я на пенсии. Ищу подругу для серьезного общения, не на однодва письма. Уже писала в «Айболит», но переписки так и не получилось. Особенно жду весточки из сел Краснотуранска, Абана, Туры, Кузьмовки и Байкита.

В. А. Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг-50, Магаданская обл., 686050

***

75 лет, но выгляжу моложе, рост 164 см, вес 85 кг. Пенсионерка, вдова. Ухоженная, обаятельная, преданная, чистоплотная. Познакомлюсь с вдовцом близкого возраста, чтобы дожить вместе отпущенные нам годы. А может, у кого-то есть возможность пригласить меня на море подышать морским воздухом и погреть суставы в лимане или грязи? Буду благодарна за приглашение.

Анна, Тверь, тел. 8-904-009-96-76

***

Инвалид по общему заболеванию, средних лет. Добрая, порядочная. Увлекаюсь рукоделием, нравится рисовать, читать, люблю цветы, животных. Хотела бы познакомиться с интересными людьми, завести друзей. Возраст значения не имеет.

Наталья, Тюменская обл., тел. 8-929-247-97-94

***

Если найдутся люди, желающие познакомиться со мной, буду рада. У меня нет ни родных, ни детей. Мне 46 лет, группу пока не оформила. Давно бы сошлась с мужчиной, но пока не получается. Параметры роста и веса не важны. Не боюсь даже I группы инвалидности. Ведь мне тяжело найти спутника жизни с кучей противопоказаний к сексу (нельзя рожать, делать аборты). Главное, чтобы мой избранник был нравственно здоровым, а это компенсирует все. Согласна на переезд в село в близлежащие области.

Нина, Пензенская обл., тел. 8-996-804-92-04

***

Хочу через «Айболит» найти свою половинку. Одной скучно и одиноко. Мне 55 лет, рост 165 см, вес 95 кг, полненькая. Я добропорядочная, заботливая. В 2015 году перенесла инсульт, сейчас чувствую себя лучше. Ищу доброго, заботливого, трудолюбивого мужа, можно с инвалидностью. Приглашаю к себе в село. На переезд не согласна. Вдвоем мы все преодолеем и будем счастливы! Пишите только с серьезными намерениями. Судимых прошу не беспокоить. Жду письма, моя половинка!

Анна Геннадьевна Мергасова, д/в, главпочтамт, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

***

Была 6 лет на инвалидности, но вот уже 3 года, как ее сняли. Пришлось многое изменить в жизни, но «Айболит» продолжаю читать. Может, газета и мне поможет найти свою судьбу? Ведь ее читают по всей стране. Мне 37 лет, рост 167 см, вес 79 кг. Домашняя, люблю читать, кошек, вкусно готовлю. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной, можно инвалидом. Отвечу на серьезное письмо.

Светлана, пер. Почтовый, 5, с. Новозаведенное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357813

МУЖЧИНЫ

Познакомлюсь с приятной, заботливой, доброй и искренней женщиной 58-68 лет. Желательно фото от вас, в ответ вышлю свое. Я нормальный мужчина 70 лет, рост 171 см, вес 67 кг. Добрый, заботливый. Особых вредных привычек нет, не пью, но курю. Живу один в Саратове, недалеко Волга, рядом парк, частный сектор. Центр тоже недалеко, хожу пешком. Пока работаю в школе оператором котельной — все ж на людях, не один. По натуре оптимист, ветеран труда. Иногда бываю в санатории, люблю собирать грибы, ягоды. Есть кот. К женщинам отношусь с уважением.

Владимир Петрович Василец, ул. 32-й Стрелковой Дивизии, 113, кв. 2, Саратов, 410003, тел. 8-909-340-15-27

***

66 лет, рост 170 см, вес 63 кг, по гороскопу Стрелец. Русский, тихий, спокойный, трудолюбивый, нежный, ласковый, аккуратный, добрый, самостоятельный, простой. Живу в маленьком городке. Давно в разводе, детей нет. Ищу верную спутницу жизни. Надеюсь, что откликнется простая, добрая, домашняя женщина 55-66 лет, с приятной внешностью и мягким характером, желательно из Ставропольского края. Переезд ко мне. Судимых, пьющих, гулящих, курящих, сектанток и ради развлечения прошу не беспокоить.

Николай, Ставропольский край, тел. 8-906-440-51-27

***

Очень скучно одному, хочу любить и быть любимым. Мне 53 года, рост 174 см, вес 73 кг, инвалид III группы (после аварии совсем не слышу), речь отличная. Спиртное не употребляю, курю. Живу один в своем доме в селе, есть газ, свет, вода, удобства, сад, огород, держу хозяйство. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 60 лет, согласной на переезд ко мне. Окружу заботой и лаской, буду во всем помогать. Приезжай ко мне, моя радость!

Владимир, Ставропольский край, т. 8-968-272-65-40 (только для SMS)

***

62 года, рост 170 см. Добрый, скромный, верный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с простой, доброй, заботливой, верной женщиной.

Александр Владимирович, а/я 3249, главпочтамт, Краснодар, 350000

***

Я инвалид II группы, сейчас живу в интернате. Мне 45 лет, рост 180 см, вес 96 кг, волосы русые, глаза голубые. Разведен, детей нет. Для серьезных отношений хочу познакомиться с русской женщиной 45-50 лет.

Сергей Васильевич Киселев, ул. Гагарина, 28а, с. Чернолесское, Новоселицкий р-н, Ставропольский край, 356360, тел. 8-963-387-81-99, с 11 до 12 часов

***

Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с симпатичной, неполной женщиной до 30 лет, можно с ребенком. Мне 27 лет, рост 180 см, вес 60 кг. Симпатичный, порядочный, добрый, ласковый. Работаю, живу в поселке городского типа, есть школа, больница, клуб. Имеются две квартиры, прописка.

Сергей, РСО-Алания, тел. 8-928-935-62-06

***

Уже 3 года живу один, очень тяжело. Скучно, деревня глухая, одни бабушки вокруг. Познакомлюсь с женщиной пышного телосложения, из сельской местности. Согласен на переезд. Мне 58 лет, вес 80 кг, по гороскопу Весы. Живу в сельской местности на съемном жилье (все оставил жене). Дети взрослые, живут далеко. Работаю электриком в совхозе. Есть водительские права. Не судим, выпиваю в меру.

Толик (Тахир), Белгородская обл., тел. 8-930-087-53-34

***

74 года, рост 170 см, вес 65 кг. Вдовец, не пью, не курю. Ищу женщину 65-70 лет, которая так же, как я, устала от одиночества и серых будней.

Геннадий, Ставропольский край, тел. 8-909-762-70-47

***

Познакомлюсь с хозяйственной женщиной подходящего возраста, можно с инвалидностью. Если есть ребенок, буду рад. Очень люблю детей. При взаимной симпатии согласен на переезд. Мне 33 года, рост 159 см.

Без подписи, Минеральные Воды, Ставропольский край, тт. 8-928-306-15-21, 8-961-457-19-54

***

Хотел бы познакомиться с женщиной 52 лет и старше, такой же одинокой, как и я. Мне 57 лет, живу в Перми. Без вредных привычек, не пью и не курю. Неужели не найдется женщины, которая не уважает успешных и порядочных мужчин и не безразлична к чужим судьбам? Жду писем!

Владимир Иванович Мурка, ул. Н. Быстрых, 15, кв. 77, Пермь, 614107, тел. 8-952-640-84-94

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 50 лет, желательно из сельской местности Ставропольского или Краснодарского края, Ростовской области. Согласен на переезд. Мне 52 года, рост 172 см, вес 65 кг. Русский, без вредных привычек, спокойный и добрый. Живу скромно, в сельской местности, от жизни в городской квартире уже отвык.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-962-410-52-13

Обнимайте близких людей чаще — ничто так не исцеляет душу, как теплые слова и искренние объятия.

Не сердитесь подолгу друг на друга. Жизнь и так непростительно коротка. Наберитесь смелости и напишите, позвоните, встретьтесь, пока не поздно.

Мужчины, почаще сами смотритесь в зеркало!

Мужчины, вы очень себя высоко цените, а нас, женщин, ни во что не ставите! Хотите познакомиться с красивой женщиной, чтобы была здоровая, стройная... Не забывайте и о своих годах, почаще смотритесь в зеркало! Поверьте, такие письма противно читать! А относительно интима?! Я не монашка, нормальная женщина и за нормальный секс. Хочу также любить, но это должно быть обоюдным. Уверена, есть хорошие мужчины, но они очень стеснительны. А зря... Хотелось бы познакомиться с таким. Мне все равно, красивый он или нет, главное, чтобы понимали друг друга, уступали. Чтобы был добрым, не вруном, не хвастливым и чтобы желание было не временное, а на всю оставшуюся жизнь. Ну а болячки поделим поровну. С большой любовью к вам и надеждой!

Елена, Ставропольский край, тел. 8-988-702-09-09

На пятый день семейной жизни я услышала отборные маты

Познакомилась через газету с мужчиной. Отношения развивались стремительно. Он все распевал соловьем, во всем со мной соглашался. А речи такие: «что приготовишь, то и буду есть», «какую рубашку дашь, то и надену, я неприхотливый». Сразу настоял на загсе. Я повелась, была словно в тумане. Расписались, и он с мамой переехал ко мне. На пятый день семейной жизни я услышала первые отборные маты в адрес свекрови. Скандалы и истерики повторялись. Позже выяснилось, что у мужа проблемы с психикой после контузии (воевал в Чечне). Ненавидит всех и всё. Пыталась сглаживать скандалы, но его все чаще и чаще стало клинить. Например, предложил убить маму или отправить в дом престарелых. Носит крест и тут же покрывает Бога отборным матом. Я ужаснулась: с кем связала свою жизнь?! Не о такой семье мечтала. Стала дерганой, по ночам просыпалась в страхе.

Старшая дочь сказала, что я сама виновата, мол, носилась с ним, вот он разошелся и ведет себя по-хамски. Родная мать его боится больше смерти. Вспышки гнева стали случаться все чаще. После скандала плачет, просит прощения, а через 3 дня все повторяется. Жизнь превратилась в кошмар. Вот я и решила распрощаться с этим человеком. Жалко его, но не хочу взваливать на себя такой груз. Мне пошел седьмой десяток, хочется покоя.

Женщинам хочу дать совет: не бросайтесь сразу в омут с головой, не бежите в загс, не повторяйте моих ошибок!

Светлана Ивановна, Ростовская обл.

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Коневская»

Перед этой иконой молятся об исцелении от беснования. К ней обращаются за помощью страдающие болезнями глаз и парализованные.

МОЛИТВА

О Всемилостивая Госпоже Дево Богородице! Вонми смиренному молению моему и сокрушенно ныне предстоящаго образу Твоему услыши глас. Вем бо, о Содетеля моего Мати, яко Ты еси предстательство христиан непостыдное и ходатайство ко Творцу непреложное. Вем и сие, яко беззакония моя превзыдоша главу мою и, яко бремя тяжкое, отяготеша на мне, и уже несмь достоин видети высоту Небесную, ниже воззрети ко Престолу славы Сына Твоего и Бога нашего, но достоин мук и вечнаго осуждения. Сего ради к Тебе (со предстоящими купно) припадаю, Тя прошу умиленно, к Тебе со слезами взываю: сотвори к Нему матернее Твое моление, да не отвержет нас, грешных, от лица Своего, но, яко Милостив, да простит нам согрешения наша вольная и невольная, на путь спасения наставляя нас и свыше силою укрепляя к творению заповедей Своих святых. Да сохранит нас от соблазнов мира, от вожделений греховных, от козней диавольских и от нападения видимых врагов. Да благословит дела рук наших, подавая обители сей и всякому граду и стране обилие благ земных. Да сотворит всем нам дни благи и безмятежны, да оградит миром Церковь Свою святую и разстоящая да соединит той, яко Благ Господь, Долготерпелив и Многомилостив, от всея твари со Отцем и Святым Духом славимый во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе В. Ю. Баранкиной из Томска

БАКТЕРИИ ПОЖИРАЮТ ПЛАСТИК

Японские ученые в почве и воде, которые собирали на территории завода по переработке пластиковых бутылок, обнаружили неизвестную бактерию. Микроорганизмы с удовольствием питаются пластиком, разлагая его и делая экологически безопасным. Экологи считают, что так природа отреагировала на варварскую деятельность человека по загрязнению окружающей среды.

P. S. К 2017 году было произведено сотни миллионов тонн материалов для упаковки. Она стала любимым блюдом бактерий. Повторно использовано только 2 миллиона, значит, все остальное осело в виде мусора. В океане появились целые острова из пластика. У планеты есть шанс превратиться в огромную помойку.

УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ ПРЕВРАТЯТ В КАМЕНЬ

Углекислый газ — один из виновников глобального потепления. За последние два столетия доля углекислоты в атмосфере увеличилась на 40%. На планете стало припекать! Геологи призадумались. Как удалить углекислый газ из атмосферы? Сейчас ежегодно во всем мире консервируется 40 миллионов тонн этого газа. Но возможны утечки, а они чреваты массовой гибелью людей и животных. И вот четыре года назад ученые нашли способ превращать углекислый газ в... камень. Геологи уже закачали 5 тонн CO_2, растворенного в воде, в базальтовые вулканические пустоты на глубину от 400 до 800 метров. Там уже образовались горные породы.

P. S. Превращать CO_2 в камень дешевле, чем бороться с последствиями парникового эффекта.

НЕ ПРИШЕЛЬЦЫ — ПРОСТО РЫБЫ

Странных и иногда жутких обитателей океанов фотографирует мурманский моряк Роман Федорович. Многие рыбы на его снимках живут на глубине при большом давлении, где мало света, а температура воды опускается до минус 2°С. Поэтому они выглядят так странно. Мышцы и кости «глубоководников» пропитаны водой, чтобы не было больно от давления. И если такую рыбу вытащить на поверхность, она раздуется, глаза будут выпучены, а внутренности вылезут. У некоторых глаза очень хорошо развиты, чтобы ловить малейшие отблески света. У других сохранились только для вида, а у некоторых и вовсе исчезли. А вообще жуткие рыбки выглядят так же, как некоторые обитатели нашей планеты миллиарды лет назад.

РОБОТ ИЩЕТ И ПРИМАНИВАЕТ РЫБУ

Он оснащен камерой и эхолотом. Это позволяет водоплавающему беспилотнику не только показывать наличие рыбы и дно, но и транслировать изображение. Держатель для приманки и подсветка используются для приманивания рыбы. Работает робот без зарядки до четырех часов и может погружаться на глубину 30 метров. Связь с аппаратом рыбак поддерживает через встроенный модуль Wi-Fi на 80-метровом расстоянии. Для управления мини-субмариной можно использовать смартфон или пульт дистанционного управления.

За гранью *Люди и звери*

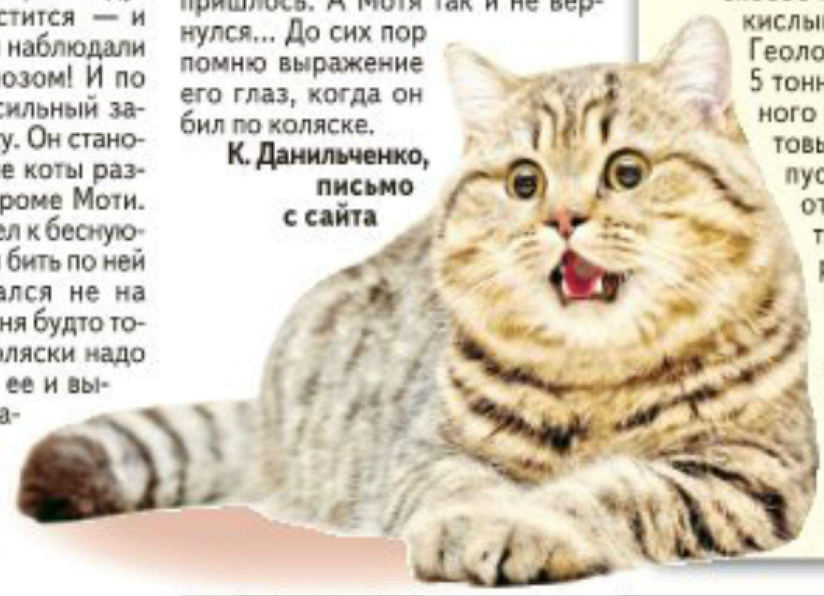
Мотя так и не вернулся

ДЕКАБРЬ, МОРОЗ. ВЫШЛА НА УЛИЦУ ПОКУРИТЬ. ВДРУГ УСЛЫШАЛА ПИСК. ПОСМОТРЕЛА ЗА УГОЛ — А ТАМ ТРОЕ КОТЯТ БЕГАЮТ. ПОДОБРАЛА...

Двух котят сразу удалось пристроить — красивые были. А вот третий, самый обычный полосатый котенок, остался. Против Моти (так назвала его) была настроена вся семья. Например, с мамой они друг друга недолюбливали, но суровый кошачий характер она уважала. Со временем повзрослевшего и заматеревшего Мотю начали бояться все дворовые собаки.

Через год мама сильно заболела. Лежала в больнице, врачи делали неутешительные прогнозы, настаивали на операции. И вот, как сейчас помню, была суббота, вечер. В комнате сидели я, мама, сестра. Вдруг ни с того ни с сего детская коляска начинает двигаться. Раньше такие коляски были для кукол, с виду как настоящие. У нас с детства сохранилась, стояла в комнате, накрытая пледом... И вот она просто ходуном ходила, словно ее кто-то раскачивал! А потом плед на ней начал пузырем вздуваться: вздуется, опустится — и так несколько раз. Мы наблюдали за этим как под гипнозом! И по комнате разносился сильный запах, похожий на хлорку. Он становился все сильнее. Все коты разбежались по углам, кроме Моти. Тот осторожно подошел к беснующейся коляске и начал бить по ней лапами. Словно дрался не на жизнь, а на смерть. Меня будто током ударило — от коляски надо избавиться! Схватила ее и выбросила за дверь (благо, жили в частном доме). На улице стоял такой холод, как в тот день, когда мы нашли Мотю. Кот тут же бросился на улицу. Утром коляска стояла на том же месте, я ничего в ней не обнаружила. А от нее в сторону леса шли следы. Обычные кошачьи, только очень глубокие, словно кот на себе что-то нес. После того случая мама быстро пошла на поправку, даже операцию делать не пришлось. А Мотя так и не вернулся... До сих пор помню выражение его глаз, когда он бил по коляске.

К. Данильченко, письмо с сайта



Крутится-вертится

Новая мода

В строительстве появилась новая мода на вращающиеся дома, которые в течение дня медленно поворачиваются вслед за солнцем.

Нажатием кнопки этот процесс можно ускорить. Благодаря новым технологиям дома сегодня могут не только вращаться, но и менять форму и даже приспосабливаться к сезонам года. Можно увести комнату или веранду в тень или нагреть их зимой. В Австралии появились дома на стальной платформе, которая может вращаться в обе стороны на разных скоростях. Такие дома нынче строятся в США и Канаде. Летом дом словно расцветает, наружные комнаты выкатываются, двери становятся окнами! А зимой он снова собирается, чтобы сберечь тепло. Архитекторы утверждают, что такие дома позволяют экономить электроэнергию, а главное, в них человек будет вести иной образ жизни. Движущиеся дома придутся кстати и людям с ограниченной подвижностью. Они смогут повернуть комнату, чтобы оказаться в саду или выйти на улицу. Скоро дома-карусели поступят в серийное производство.

Такая история

Близнец исчез

Потерю самого близкого человека, своей сестры-близнеца, Кристина Михеева пережила еще до своего рождения.

ВОТ она — маленький пузырек в животе у мамы — это видно на первом УЗИ. А рядом — такой же шарик, ее сестра-близнец. Двойня! Но одна из сестричек начинает таять, растворяться, умирать. Кристина родилась уже одна. А спустя время врачи сказали, что второй плод растворился. В медицине это называют синдромом исчезнувшего близнеца. В 5-6 недель женщине ставят беременность двойней. В 7-8 недель показывают два бьющихся сердечка. А через 2 месяца ребеночек уже один. Второй прекращает свое существование. Его эмбриональная ткань поглощается другим плодом, плацентой или мамой. Создается впечатление, что близнец «исчез». Так случилось и с Кристиной.

Мама рассказала Кристине о сестре. Слишком уж много странностей происходило с девочкой. Она до сих пор разговаривает с зеркалом, когда находится одна в комнате. Болтает сама с собой, когда задает вопрос. Логически Кристина понимает, что отвечает сама, но ощущает, что это делает кто-то другой.

Между словами
Находка Аладдина
Место перекуса
Кусочек для ровного счета
Религия Джона Смита
«Пивная» земля Германии
Сказка о шести тягачах
Угощение на Масленицу
Центр Таймыра
Юркая рыбка
Спорт спецназа
Тропическая жаба
Пестрые горы
Можжевеловая водка
Имя актрисы Бэрримор
Открывает азбуку греков
Лесная поляна
Своя рука в поговорке
Кряжистый аксакал леса
Современный Заир
Скоростное вторжение
Легендарный Элвис
Басок юного хориста
Многострунка с педалями
Воспел товарища Сухова
Детское имя Милявской
Тим из Голливуда
Автор «Темных аллей»
Пела под именем Глюкоза
Вишня в саду японца
Бог охоты у египтян
Разовый предприниматель
Овчина на шапку
Целевая «значка»
Юниор из отары
Красная утка
Певица Ани...
Ночные крики филина
Сменил на посту Обаму
Болотный бобр
Кутюрье от Крылова
Нападающий в футболе
Французский шансонье
Марка зажигалок
Кристи из детективщиц
Медовое жилье
Место схватки боксеров
Телеведущая... Уинфри
Концерт-феерия
Пряжка в виде брошки
Японское авто
Муза шахмат
Тайник с оружием
Пастушковый журавль
Пернатое существо
Синоним омута
Часть матча
Видеосвязь в Сети
Вербовщик электората
Защитница бунтарей
Дженни у Теодора Драйзера
Изумруд по старинке
Шалаш — караулить зверя
Агрегат сварщика
Метание карт
Плетеное ложе
Мэтр сюрреализма
Пленник азарта
Иудейская шапочка
Клуб по интересам
Взяточник
Армия русского князя
Конское такси в Париже
Парламент Хорватии
Река с Братской ГЭС
Столица на Каспии
«Базис» авантюры
Дело Шерлока Холмса
Жан-Клод Ван...
Гранд мирового футбола
Единица измерения мощности
Религиозное положение
Ручной гранатомет янки
Известный кассир
Замена легких у Ихтиандра
Вожак на Скале совета
Наметка в раскраске
Остров варанов
Отпрыск Ноя
Кусок пьесы
Брат Вали из сказки
Сын белой и негра

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

АНЕКДОТЫ

Бабка говорит внуку:
— Сдался тебе этот город! Лучше ты к нам приезжай, девку тебе найдем.
— Какую девку?! У вас в деревне одна бабка Маня.
— Ну так она до сих пор в девках ходит!

— А вот еще, знаете, хлеб солькой натрешь, головку чеснока... Вкуснотища!
— Спасибо, Дмитрий Анатольевич. Держимся.

Одна подруга жалуется другой в Интернете:
— Муж мне сказал, что если я буду долго сидеть в Интернете, не приготовив ужин, то он меня рожей по клавиатуре возить будет. Но я тоже не лыком шдпрваыпсдожрч7дроан84оспв...

Жена пишет SMS мужу:
— Я получила права, ура! Скоро на одного пешехода будет меньше!
Муж отвечает:
— А может, и не на одного...

Мальчуган приходит домой с синяком под глазом. Мать ему:
— Я же тебе говорила, чтоб ты был более рассудительным и сосчитал до ста, прежде чем ввязываться в драку!
— Пока я, как дурак, считал до ста, Витька мне в глаз дал! Ему родители велели считать только до пятидесяти...

— О чем это ты с соседкой болтал?
— Так, о погоде.
— Слушай сюда, синоптик. Если еще раз увижу рядом с ней — выпадешь в осадок без штормового предупреждения.

ИНФЛЯЦИЯ — ЭТО КОГДА ВСЮ ЖИЗНЬ КОПИЛ НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ, А НАКОПИЛ НА... ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ.

ОЙ! Круто сказано!

- Женщины — это не только ценный мех, но и куча других способов потратить вашу зарплату.
- Трудиться до глубокой старости позволяет не крепкое здоровье, а маленькая пенсия.
- Кофеин вреден для здоровья, сахар вреден для здоровья, масло вредно... Но вы не расстраивайтесь, а то это тоже вредно для здоровья.

РАССКАЗИК

Насмотревшись телевизора, на кухню приходит задумчивый муж и говорит жене: «Вот смотри, Трамп должен стать президентом! Да он и человек хороший! Я вот думаю...» Жена перебивает: «Слушай, это же американцы выбирают себе президента!»

Ну и шуточки!

МУРАВЬЯ МЕТУ!

На улице темень жуткая, нигде ни души! Иду трясусь от страха, в вытянутой руке коробка, в другой — веник...

Случилась эта история лет пятнадцать назад, когда мы с женой проживали на съемной квартире. Прихожу я как-то с работы, и супруга жалуется мне на муравьев, мол, развелось их — спасу нет, не знает, что и делать: везде дорожки муравьев, хлеб весь облепили, еду никакую оставить нельзя... А я возьми и подшути над ней — так и так, знаю один рецептик, как от них избавиться.

— Для этого надо поймать муравья, — вещаю я дальше, — посадить его в спичечную коробку, выйти с ним ночью в полночь на перекресток дорог, выпустить и веником смести его в противоположную сторону от дома, но об этом, смотри, никому не говори.

Из рассказа жены.

— На следующий день поймала я муравья, затолкала его в коробку и стала ждать наступления ночи. В полночь я взяла коробку и, вооружившись веником, отправилась на перекресток. На улице темень жуткая, нигде ни души! Иду трясусь от страха, в вытянутой руке коробка, в другой — веник. Подхожу к перекрестку, выпускаю муравья, мету веником... И тут откуда ни возьмись полицейские, с вытянутыми от удивления лицами спрашивают:

— Гражданочка, а что это вы здесь делаете?

— Муравья мету! — И все им рассказала.

Как они ржали! Я почувствовала себя такой дурой!

А я на следующее утро остался без завтрака. Пошутил на свою голову.

Вячеслав Л.,
Ставропольский край

РАССКАЗИК

Интервью в одном из городов Украины... «Очень боимся вторжения русских оккупантов...» — «И что в таком случае предпримете?» — «Придется бежать отсюда...» — «И куда?» — «Ну, я так думаю, в Москву...»

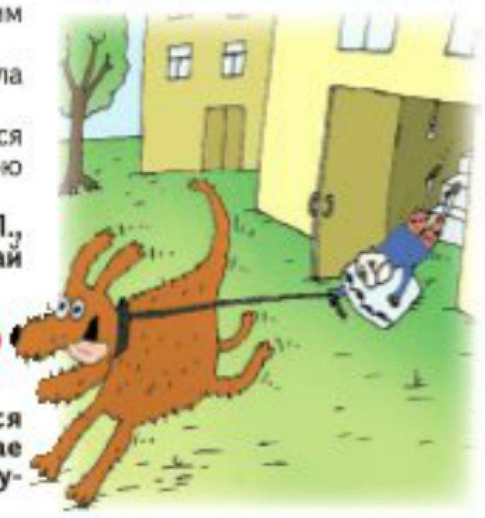
Если...

Если долго и терпеливо наблюдать за черепахой, можно заметить, как она от радости из-за вашего прихода носится по квартире.

Если по традиции первым запустить кота в квартиру, взятую в ипотеку, можно услышать, как он ехидно хихикает.

Если женщина говорит, что может решить все свои проблемы сама, это значит, что она может попросить решить их другого мужика.

Если не хотите видеть чужой средний палец — спрячьте свой указательный.



Ей-богу, правда!

ТИХИЙ ЧАС ДЛЯ БИЗНЕСМЕНА

В Новосибирске открыли детсад для взрослых людей.

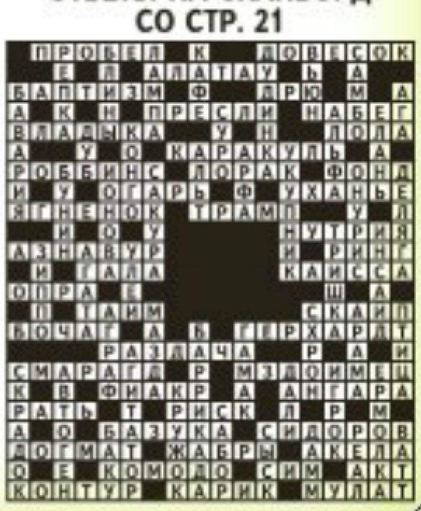
Первыми в группу записались управляющие банков. Им настолько надоела офисная жизнь, что хочется чего-то нового, интересного. Не тренингов, квестов — им хочется счастья. А счастье бывает только в детстве. Среди услуг необычного садика стандартный набор детского аналога: завтраки, обеды, полдники, тихий час, а также занятия рисованием, пением и так далее. В роли кураторов — настоящие воспитатели детсадов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 23

По горизонтали: 1.Диагноз. 5.Бурдюк. 8.Статист. 14.Пони. 15.Облепиха. 16.Пара. 17.«Варяг». 18.Пение. 19.Геба. 20.Радиатор. 21.Рука. 24.Бамбук. 26.Марципан. 29.Прибор. 34.Гидра. 35.Растирание. 36.Вырез. 37.Молодец. 38.Пророк. 40.Иллюзия. 43.Плексиглас. 46.Оселок. 48.Скелет. 49.Голкипер. 53.Гангстер. 54.Обезьяна. 55.Автодром. 56.Марабу. 57.Ошибка. 58.Помпа. 61.Облик. 64.Карма. 67.Брамс. 70.Оркестрант. 71.Дебюсси. 72.Регистр. 73.Цыпленок. 74.Сенокос. 76.Сименон. 77.Микросхема. 78.Рукав. 81.Толпа. 84.Шхуна. 87.Стоик. 90.Прорыв. 91.Луидор. 92.Букинист. 93.Снадобье. 94.Интриган. 95.Катафалк. 98.Листва. 99.Кратер. 100.Газопровод. 108.Дисплей. 109.Цитата. 112.Блокада. 113.Жулик. 114.Антициклон. 115.Отава. 116.Остров. 118.Буженина. 120.Сельдь. 122.Троя. 125.Разговор. 129.Овал. 130.Харчо. 131.Озноб. 132.Шило. 133.Дромедар. 134.Хрип. 135.Ваятель. 136.Багдад. 137.Всадник.

По вертикали: 2.Ипотека. 3.Грива. 4.Опера. 6.Уклад. 7.Юрист. 9.Транс. 10.Тапер. 11.Сирокко. 12.Погром. 13.Капрон. 22.Кувалда. 23.Правило. 24.Богема. 25.Медаль. 27.Ритор. 28.Пуаро. 30.Бирюза. 31.Разряд. 32.Прицеп. 33.Феникс. 38.Плечо. 39.Колье. 41.Эстакада. 42.Шлагбаум. 44.Мельхиор. 45.Техникум. 47.Кетчуп. 48.Снежок. 49.Грамм. 50.Литва. 51.Перро. 52.Ромул. 59.Обои. 60.Покрышкин. 62.Благовест. 63.Истр. 64.Кадастр. 65.Рубанок. 66.Аксаков. 67.Бегемот. 68.Арсенал. 69.Саранча. 75.Смех. 76.Сани. 79.Утренник. 80.Афродита. 82.Оригинал. 83.Продавец. 84.Швабра. 85.Узбек. 86.Аскет. 87.Спица. 88.Оптик. 89.Клотик. 96.Абзац. 97.Левша. 100.Гайдай. 101.Дубина. 102.Адажио. 103.Ксилит. 104.Клаксон. 105.Водомет. 106.Пахарь. 107.Гавань. 110.Имидж. 111.Такси. 117.Сардина. 118.Борода. 119.«Аврора». 121.Драники. 123.Яхонт. 124.Креол. 126.Злоба. 127.Выдра. 128.Шналс. 129.Обход.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21



Скажите «Чи-и-из»! *Сложный случай*

КАК ЖИЗНЬ? О-О-ОКЕЙ!

ЖИЗНЬ — ЗАШИБИСЬ! В ПОНЕДЕЛЬНИК ВЫГНАЛИ С РАБОТЫ, ВО ВТОРНИК УШЛА ЖЕНА...

Выслушав жалобы пациента, психотерапевт сказала:

— Иван Петрович! Вы находитесь в состоянии глубокой депрессии. Поэтому необходимо освоить позитивное мышление. Будем брать пример с американцев. На вопрос «Как жизнь?» они ослепительно улыбаются и говорят: «Все о'кей!» Даже в том случае, если все очень плохо.

— Понял.

— Тогда начинаем тренинг. Я спрашиваю — вы отвечаете. Иван Петрович, как жизнь?

— Да разве это жизнь!!!

— Иван Петрович! Я же объясняла: вы должны...

— Да-да, должен. Банкам за кредиты, теще — за испорченную жизнь...

— Начинаем сначала! Иван Петрович, как жизнь? Ну?!

— О'кей! В понедельник выгнали с работы, во вторник ушла жена.

— Я сейчас заплачу! В любой ситуации надо находить позитив. Ясно? Иван Петрович, как жизнь?

— Зашибись! Шел к вам, споткнулся, упал и расшиб коленку.

— Умница! Нашли позитив!

— Где?

— Где-где... Расшибли колено, а могли сломать ногу.

— Да я их уже пять раз ломал. Сколько можно?! Уж лучше один раз... шею!

— Давайте договоримся так: я задаю вопрос — вы отвечаете: «О'кей!» И сразу закрываете рот!

— Хорошо. В смысле ничего хорошего.

— Иван Петрович!

— Да понял я, понял.

— Как жизнь?

— О-о-окей!

— А где улыбочка?

— Я уже пять лет не улыбаюсь.

— Я вас научу. Представьте сыр и мысленно произнесите: «Чи-и-из».

— У меня нет сыра.

— Ладно. Придется учить на личном примере. Теперь вы спрашиваете, а я отвечаю.

— Доктор, как жизнь? Ой, доктор, что это вы зарыдали!

— Меня... меня... бросил муж.

— Послушайте, женщина...

— Я не женщина! А пси... психо...

— Психопатка? Сложный случай. Даже не знаю, чем вам помочь. Впрочем... Хотите, я вашему мужу морду набью?

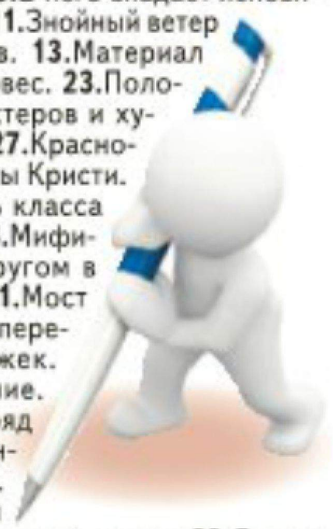
— Да!!!

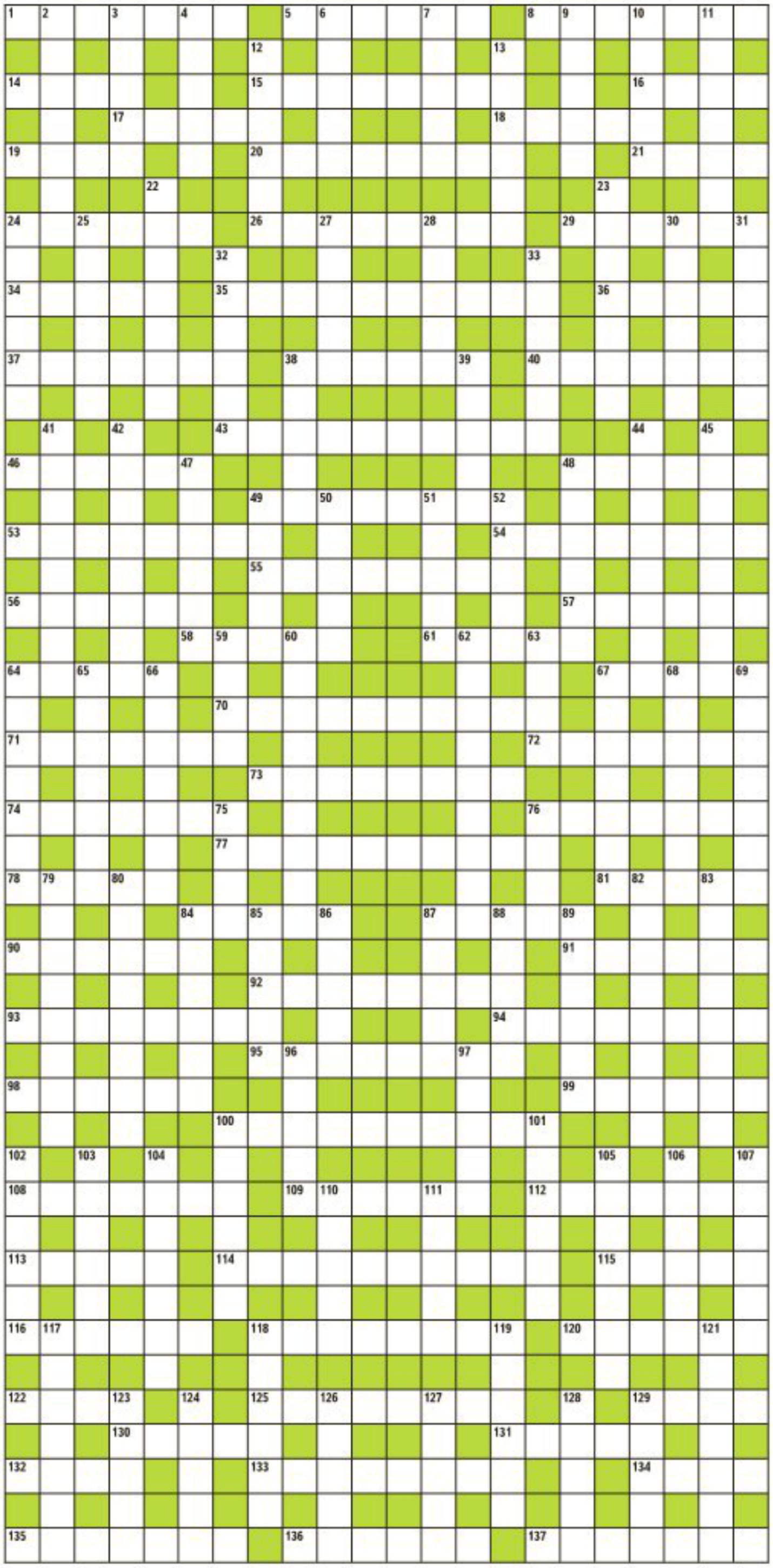
— Ну вот, уже лучше! А теперь вытрите слезы и скажите: «Чи-и-из».

Виктор Веселов

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Врачебный вердикт. **5.**Мешок из шкуры животного. **8.**Актер на роли без слов. **14.**Лошадь размером с осла. **15.**Растение с оранжевыми ягодами. **16.**Неразлучные сапоги. **17.**«Врагу не сдается наш гордый...». **18.**Вокальное искусство. **19.**Греческая богиня юности. **20.**Грелка под окном. **21.**Ее предлагают вместе с сердцем. **24.**Злак для панды. **26.**Булочка из миндального теста. **29.**Аппарат для работы. **34.**Змея, убитая Гераклом. **35.**Массаж с мазью. **36.**Декольте по сути. **37.**Девица красна, а он добрый. **38.**Его нет в своем отечестве. **40.**Обман чувств. **43.**Органическое стекло. **46.**Точильный камень. **48.**Каркас человека. **49.**Футбольный вратарь. **53.**Американский бандит. **54.**И макака, и горилла. **55.**Место обучения шоферов. **56.**Аист-падальщик. **57.**Прокол в диктанте. **58.**Водяной насос. **61.**Потерять человеческий... **64.**Судьба для буддиста. **67.**Коллега Шуберта и Штрауса. **70.**Симфонический музыкант. **71.**Французский композитор Клод... **72.**Степень высоты голоса. **73.**Малыш в курятнике. **74.**Пора уборки травы. **76.**Придумал комиссара Мегрэ. **77.**Электронный чип. **78.**Его не найдешь у жилета. **81.**Скопище зевак. **84.**Судно с косыми парусами. **87.**Не гнется под ударами судьбы. **90.**Авария на плотине. **91.**Французский золотой. **92.**Продавец старых книг. **93.**Колдовское лекарство. **94.**Вредит тайно, исподтишка. **95.**Погребальная колесница. **98.**Опадает осенью. **99.**Воронка вулкана. **100.**Магистраль с голубым топливом. **108.**Компьютерный экран. **109.**Реплика классика. **112.**Глухая осада. **113.**Мелкий мошенник. **114.**Область высокого давления. **115.**Трава второго кошения. **116.**Необитаемые угодья Робинзона. **118.**Свинина особого приготовления. **120.**Теснится в бочке. **122.**Воспетый Гомером город. **125.**Телефонный диалог. **129.**Форма лица. **130.**Острый рисовый суп. **131.**Болезненная дрожь. **132.**Не утаишь в мешке. **133.**Одногорбый верблюд. **134.**Звук простуженного горла. **135.**Скульптор встарь. **136.**Столица Ирака. **137.**У Майн Рида он без головы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Жилищное кредитование. **3.**Лошадиная шевелюра. **4.**Спектакль, где все поют. **6.**Бытовой порядок вещей. **7.**Служитель Фемиды. **9.**В него впадает ясновидящий. **10.**Музыкант в ресторане. **11.**Знойный ветер Африки. **12.**Налет черносотенцев. **13.**Материал для колготок. **22.**Молоток-тяжеловес. **23.**Положение в грамматике. **24.**Среда актеров и художников. **25.**Награда за отвагу. **27.**Краснобай в древности. **28.**Эркюль... Агаты Кристи. **30.**Голубой самоцвет. **31.**Уровень класса токаря. **32.**Его буксирует тягач. **33.**Мифическая птица. **38.**Подставлено другом в беде. **39.**Ожерелье из жемчуга. **41.**Мост над дорогой. **42.**Барьер при ж/д переезде. **44.**Сплав для чайных ложек. **45.**Дает специальное образование. **47.**Томатный соус. **48.**Зимний снаряд малыша. **49.**Миллионная часть тонны. **50.**Прибалтийское государство. **51.**Шарль-сказочник. **52.**Был вскормлен волчицей. **59.**Наклеивают на стены. **60.**Легендарный летчик. **62.**Праздничный звон колоколов. **63.**Дунай в античные времена. **64.**Свод сведений о земельных участках. **65.**Снимает стружку с доски. **66.**Написал «Аленький цветочек». **67.**Гиппопотам по-другому. **68.**Склад боеприпасов. **69.**Насекомое-вредитель. **75.**Заливистая радость. **76.**И дровни, и розвальни. **79.**Детсадовский спектакль. **80.**Богиня из морской пены. **82.**С него снимают копии. **83.**Работник за прилавком. **84.**Палка для мокрой тряпки. **85.**Житель Ташкента. **86.**Лишен всех радостей жизни. **87.**Игла вязальщицы. **88.**Физик, изучающий свет. **89.**Шарик на мачте. **96.**Красная строка. **97.**Тульский умелец. **100.**Режиссер «Бриллиантовой руки». **101.**Оружие дикаря. **102.**Спокойный темп в музыке. **103.**Заменитель сахара. **104.**Гудок авто. **105.**Оружие против демонстраций. **106.**Крестьянин с плугом. **107.**Залив-порт. **110.**Образ политика на публику. **111.**Транспорт по вызову. **117.**Морская рыба. **118.**Растительность на лице. **119.**Крейсер-музей на Неве. **121.**Оладьи из картофеля. **123.**Рубин по старинке. **124.**Дитя индейца и испанки. **126.**«Кипящее» чувство. **127.**Пушной зверек. **128.**Немецкая водка. **129.**Военный фланговый маневр.





Гороскоп с 15 по 28 марта

Жизнь полосатая, но цвета человек выбирает сам

ОВЕН Хотя бы раз в год — весной — делайте глупости, устраивайте сюрпризы близким людям. Ведь главное — не мишура, из которой сотканы наши будни, а семья. Бытовуха сильно мешает. Она как паутина: если вовремя не взять в руки веник и не смести, разрастется и расползется. Так что самое время навести генеральную уборку в отношениях.

ТЕЛЕЦ Весна идет, и вы расцветаете вместе с природой. Обращайте на себя внимание и поверьте в свою неповторимость. А чтобы не стареть, займитесь физкультурой — такой, чтобы вы от нее не задыхались, а ощущали тепло и легкую усталость. Не сидите сиднем целый день — это может свести на нет все плюсы гимнастики. Постарайтесь каждый час вставать, потягиваться, пять минут походить по комнате.

БЛИЗНЕЦЫ Ваши эмоции бьют через край! Взять себя в руки в одночасье вряд ли удастся, поэтому постарайтесь все важные дела перенести на потом. А чтобы снять усталость, займитесь рисованием. Положите перед собой чистый лист, возьмите карандаш и, закрыв глаза, водите им по бумаге. При этом напевайте любимые песни и проговаривайте нараспев те мысли, которые крутятся в голове.

РАК Пора менять свою жизнь. Правильно питайтесь, больше двигайтесь. Медведи и то выбираются из берлоги. Вам противопоказан спорт? Просто ходите по улице, шагайте на месте. Все это неоценимая помощь организму. Чем больше ходите, тем больше будет жизненной энергии.

ЛЕВ У кого-то щи жидковатые, у кого-то жемчуг мелковат. Так и у вас... Никто не спорит, жизнь полосатая, но цвета мы выбираем сами. Самое опасное — впасть в уныние. Наслаждайтесь весенними солнечными лучами! Пусть в жизни станет больше желтого и оранжевого цвета, в том числе в одежде, еде. Это поможет стать бодрее.

ДЕВА Почаще смотрите мультфильмы. Сохраняйте в себе того ребенка, которым когда-то были. Зачем стареть раньше времени? А улучшить пищеварение поможет такое упражнение. Лежа на спине, прижмите колени к животу. Выпрямите левую ногу и медленно опустите, стараясь не касаться пола. Поменяйте ногу — и так чередуйте 10 раз.

ВЕСЫ Чем больше будете доверять течению жизни, тем спокойнее она будет. Советуем не махать рукой на здоровье — оно не понимает «авось пронесет». Для начала загляните в тарелку и задайте себе вопрос: «Что я ем?» В рационе должно быть меньше жирной пищи. Попробуйте неделю побыть вегетарианцем: ешьте любые овощи, рис, макароны, фасоль, зеленый горошек.

СКОРПИОН Начните наконец высыпаться. Как? Определите, сколько времени на это нужно. Несколько дней подряд ложитесь, едва почувствовав утомление, а утром просыпайтесь без будильника. Вскоре обнаружите, что время сна одинаково. Это и есть то количество, которое необходимо.

СТРЕЛЕЦ Пришло время загадывать желание и сообщить его своей золотой рыбке. Не скромничайте, просите все, о чем мечтаете! Не упустите момент очистить дом от негативной энергии. Положите сухую полынь в любую (не пластиковую) посуду и подожгите — так, чтобы трава лишь тлела. Обойдите с нею все комнаты, а затем проветрите их.

КОЗЕРОГ Подкармливайте соседских и дворовых кошек. Ласкайте их. Всего 10 поглаживаний по пушистой спинке кошки прибавят вам целую минуту жизни. Идеальная еда на ближайшие 2 недели — кислая капуста. Калорий в ней мало, зато огромное количество полезных веществ. А весной их так не хватает!

ВОДОЛЕЙ Ваши проблемы — просто мелочи. Чтобы поднять себе настроение, нужно очень мало: подойти к зеркалу, улыбнуться себе или просто посмотреть любимую комедию. И почаще обнимайте своих близких и любимых! Во время таких обнимашек вырабатывается гормон радости, а он снимает стресс, понижает давление, укрепляет иммунитет.

РЫБЫ Не делайте лишних движений: лучше затаиться и переждать бурю. Можно заняться рутинными делами. Когда еще до них руки дойдут? Обратите внимание на зубы. Кстати, если страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца, в этом мясном продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

■ Жить нужно или с юмором, или с психиатром.
■ Успеха достигает только тот, кого вовремя не предупредили, что это невозможно.

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	42404	31670	П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ДЕФОРМАЦИЯ ЛУКОВИЦЫ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

✓ **Лечебная гимнастика**
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПОСТОЯННО ВЫСКАКИВАЮТ ПОЗВОНКИ.

✓ **Вы просили рассказать**
ЗАЧЕМ НУЖНА ТРОСТЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА И КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

✓ **На приёме у дерматовенеролога**
ГОНОРЕЯ И ЕЁ «ДРУЗЬЯ».

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья® Алтай», г. Бийск, Алтайский край, в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный);
МТС: **8-985-395-75-09;**
Билайн: **8-967-001-10-82;**
Мегафон: **8-929-536-37-96.**

Внимание!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»
продлится только до 8 апреля.
Расскажите своим близким.
Подарков хватит на всех.

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.

ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»!
МИНЕРАЛ ДЛЯ МОЩНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

«Каменное масло БрагШун» — природный минерал для устранения серьёзных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови, укрепляет иммунитет.

Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовалось в тибетской медицине. **Продукт имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно необходимых организму человека.**

Считалось, что настоящее каменное масло, или БрагШун («слёзы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевой пузырь), сердечно сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 75-05-67

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора Д. А. МЕДВЕДЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru
8-961-491-97-54

В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 158877 экз. Заказ 312. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 08.03.2017 г. Подписано в печать 01.03.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Доп. тираж обеспечивает: ТОО «КросПресс» (г. Алматы)

Электронная почта редакции: kipred@kavkazinterpress.ru
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Общий тираж 177877 экз.

16+